

COCINA BÁSICA (Y MODERNA)

100
RECETAS
FÁCILES
Y MÁS DE 200
TRUCOS




Fotomecánica: NOVOCOMP, S.A. C/ Antracita,7. Nave 12 - 28045 MADRID. Tel: 91 527 45 62. FAX: 91 539 24 01.
Impresión y encuadernación: PRINTER INDUSTRIA GRÁFICA, S.A. Ctra. N III - Km 600 - Cuatro Caminos s/n.
08620 SANT VICENÇ DELS HORTS. - BARCELONA. Tel: 93 631 01 23. FAX: 93 631 02 05.
Realiza: DPTO. DE PRODUCCIÓN RECOLETOS. Pº. de la Castellana, 66. 28046 - MADRID. Tel: 91 337 32 20.

EDICIÓN ESPECIAL PARA LA REVISTA TELVA N° 750 OCTUBRE DE 2001-EJEMPLAR GRATUITO PROHÍBIDA SU VENTA.
(C) EDICIONES CÓNICA S.A.

Todos los derechos reservados. Los contenidos de este libro no podrán ser reproducidos, distribuidos, ni comunicados públicamente en forma alguna sin la previa autorización por escrito de la sociedad editora.

Depósito legal: B-38763-2001 - IMPRESO EN ESPAÑA - EDICIÓN OCTUBRE DE 2001



DIRECTORA : Nieves Fontana

REDACCIÓN Y COORDINACIÓN : Isabela Muñoz Ozores

DIRECTORA DE ARTE : Carolina Carrascal

MAQUETACIÓN : Marisol Barrio

RECETAS : Escuela de Cocina TELVA y Nena Fernández de la Riva

FOTOS : Rosi Ugarte, Carola Beamonte y Alfonso Zubiaga

ESTILISMO : Marina Jardón

ARCHIVO Y DOCUMENTACIÓN : Maribel García Bueno



En nuestra cita más sabrosa, os proponemos cerca de
C I E N R E C E T A S F Á C I L E S Y M O D E R N A S con
una intención clarísima: Q U E T O D A S S A L G A N B I E N
aunque las prepare un auténtico novato en la materia,
y sirvan lo mismo para una F I E S T A que en tus
M E N Ú S C O T I D I A N O S .

Hemos recorrido todos L O S P R O D U C T O S B Á S I C O S
clasificados en S E I S C A P Í T U L O S , con platos que
contienen, además de la explicación, el T I E M P O imprescindible
para realizarlos, grado de D I F I C U L T A D , T R U C O ,
C O N S E R V A C I Ó N y una I D E A A D I C I O N A L
para multiplicar por dos cada sugerencia. Además, cada apartado
cuenta con U N E S P E C I A L C O C I N A R Á P I D A , para
preparar, en casi diez minutos, una comida exquisita.

Aperitivos, Cremas y Sopas

Lo mejor para abrir boca:

- Tomates rellenos
- Blinis con huevos revueltos
- Pastas de queso
- Tartaletas de roquefort
- Camembert con frambuesa
- Patatitas al salmón
- Champiñones sorpresa
- Pepino con gazpacho
- Chips de berenjena
- Ajo blanco
- Salmorejo
- Sopa de melón con pasas
- Crema al *funghi porcini*
- Tarator búlgaro
- Crema de espárragos
- Sopa carmelita
- Crema de aguacate

TOMATES RELLENOS

Ingredientes para 6 personas:

6 tomates pequeños, duros y rojos,
100 g de queso fresco de cabra,
100 g de queso cremoso,
pan rallado, ajo y perejil.

Modo de hacerlo: Cortar a los tomates un sombrero y asarlos a 180°C, 10 min. aprox. Sacarlos cuando la piel empiece a arrugarse y quitarles las pepitas. Mezclar el queso de cabra con el queso cremoso y rellenar los tomates. Espolvorearlos con ajo, perejil y pan rallado muy picado. Gratinarlos en el último momento.

Nuestro truco: Asar los tomates y servirlos con un chorrito de aceite de oliva, como guarnición.

Tiempo de preparación: 20 min. aprox.

Dificultad: Para novatos.

Conservación: Tomarlos en el día.

Otra idea: Rellenarlos con bonito y aceitunas verdes o con bonito y mayonesa.





Ingredientes para 6 personas:

1/2 sobre de levadura rápida de panadero,
1/2 dl (1/2 taza de café) de agua templada,
1 dl (1 taza de café) de leche,
100 g (1 vaso de vino colmado)
de harina, 1 huevo, una pizca de sal,
una pizca de azúcar,
35 g de mantequilla derretida.
Revuelto: 100 g de queso Gruyère rallado.
6 huevos, huevas para adornar.

blinis con huevos revueltos

Modo de hacerlo:

1 Diluir la levadura en dos cucharadas de agua templada, moverlo con un tenedor hasta que se disuelva completamente, y añadir una cucharada de harina para que espese. Poner en el fondo de un bol la levadura, encima la leche, la harina, las yemas, el resto del agua, la sal, el azúcar y la mantequilla derretida. Mezclarlo bien. Dejarlo fermentar en un sitio templado 1/2 hora, hasta que doble el volumen. Añadir la clara a punto de nieve y mezclarlo con cuidado. Dejarlo reposar.

2 Verter en una sartén engrasada, una cucharada de la mezcla anterior y dejarla 2 min. aprox., darle la vuelta y cocerlo por el otro lado.

3 Batir los huevos del revuelto. Poner una pizca de mantequilla en un cazo, añadir los huevos batidos y un chorrito de leche. Cuajarlos al baño María. Salpimentarlos y sazonarlos con una pizca de nuez moscada. Incorporar el queso y dejar que se funda. Servir los blinis con el revuelto y decorarlo con huevas de salmón y mýjol.

Nuestro truco: Para mantener calientes los blinis, envolverlos en un paño húmedo y guardarlos en el horno a 50° C hasta que se tomen.

Tiempo de preparación: 1 h. aprox, contando con el tiempo de reposo.

Dificultad: Para novatos.

Conservación: Consumo inmediato.

Otra idea: Acompañarlos de salmón ahumado con huevo duro picado, alcaparras y un chorrito de limón. También con nata agria (montar nata líquida y añadir un chorrito de limón) y caviar o salmón.



pastas de queso

Ingredientes para 30 unidades: 125 g de harina,
100 g de mantequilla, 1 yema,
100 g de queso rallado manchego semicurado,
sal, pimienta, 1 huevo para pintar,
1 cucharada de queso rallado para espolvorear.

Modo de hacerlo: Mezclar bien la harina con el resto de los ingredientes. Estirarlo sobre una superficie enharinada hasta alcanzar un grosor de 5 mm, cortarlo con cortapastas y colocarlo en una placa de horno engrasada. Enfriarlo en la nevera 30 min. aprox. hasta que esté firme. Pintarlo con el huevo batido, espolvorearlo con el queso y hornearlo a 200°C 15 min. aprox. hasta que se doren.

NUESTRO TRUCO: Hornearlo cortado en dados y utilizarlo en ensaladas verdes y Caesar.

Tiempo de preparación: 1 h. aprox, con el tiempo de reposo.

Dificultad: Para novatos.

Conservación: Congelan bien. Algunos días en lata hermética.

Otra idea: Cortarlas en redondo, preparar una salsa con queso cremoso, un taco de mantequilla y un poco de manchego rallado. Pegarlas de dos en dos.





tartaletas de roquefort

Ingredientes para 12 unidades:

12 tartaletas, 150 g de queso Roquefort,
1/4 k de champiñón, 1 limón,
sal y 25 g de mantequilla.

Modo de hacerlo: Lavar los champiñones, laminarlos, rociarlos con limón y saltearlos con la mantequilla. Salpimentarlos. Rellenar las tartale-
tas con una pizca de Roquefort, cubrirlas con las láminas de champiñón y gratinarlas un momento en el horno.

Nuestro truco: Batir el Roquefort con un poco de mantequilla o nata líquida.

Tiempo de preparación: 15 min. aprox.

Dificultad: Para novatos.

Conservación: Congelarlo por separado.

Otra idea: Rellenarlas con una mezcla de cebolla, nata y queso mozzarella. Gratinarlo.

camembert con frambuesa

Ingredientes para 8 unidades:

1 queso Camembert,
harina, 1 huevo, pan rallado,
50 g de mermelada de frambuesa.

Modo de hacerlo: Trocear el Camembert en porciones individuales. Pasarlo por harina, huevo y pan rallado. Freírlo en abundante aceite. Escurrirlo bien. Servirlo con mermelada de frambuesa.

Nuestro truco: Realizarlo con cualquier otro queso tipo Brie o incluso manchego semicurado.

Tiempo de preparación: 1/4 de hora.

Dificultad: Para novatos.

Conservación: Tomarlo en el día.

Otra idea: Preparar una ensalada con hojas de espinaca, bacon frito, picatostes y champiñones frescos. Aliñarla con una vinagreta y presentarla con el queso frito.



patatitas al salmón

Ingredientes para 12 unidades:

12 patatitas pequeñas,
2 lonchas de salmón ahumado,
200 g de bechamel, 1 yema,
30 g de queso Gruyère rallado.

Modo de hacerlo: Cocer las patatas en agua con sal. Escurrirlas y vaciarlas ligeramente. Trocear el salmón ahumado y rellenar las patatas. Cubrirlo con la bechamel mezclada con la yema, espolvorearlo con el queso y gratinarlo.

Nuestro truco: Asarlas en el microondas cubiertas de sal gorda.

Tiempo de preparación: 1/2 h. aprox.

Dificultad: Para novatos.

Conservación: Tomarlo en el día.

Otra idea: Preparar una salsa con perejil picado, aceite, sal, vinagre, y comino. Presentar las patatitas enteras con su piel y, en el centro, la salsa para mojar.





champiñones sorpresa

Ingredientes para 4 personas:

12 champiñones,
100 g de espinacas,
1 cucharada de aceite,
50 g de mantequilla,
1/2 cebolla, 1 diente de ajo,
100 g de queso Mozzarella o
Burgos, 3 cucharadas de
queso parmesano rallado,
3 cucharadas de pan rallado,
sal, pimienta y perejil.

Modo de hacerlo: Cocer las espinacas, escurrirlas y picarlas. Quitar los tallos a los champiñones. Calentar el aceite con la mitad de la mantequilla en una sar-

tén, sofreír la cebolla y el ajo picado hasta que estén ligeramente dorados. Poner las espinacas en un bol con el queso fresco, el parmesano y el pan rallado; añadir la cebolla y ajo con los jugos de la sartén. Salpimentarlo. Colocar las cabezas de los champiñones previamente lavadas con la parte redondeada hacia abajo en una fuente de horno. Repartir el relleno y coronar con una pizca de mantequilla. Hornearlo 15 min.

Nuestro truco: Añadir los tallos picados y rehogados al relleno. Acompaña muy bien el pescado.

Tiempo de preparación: 45 min. aprox. con tiempo de horno.

Dificultad: Para novatos.

Conservación: Tomarlos en el día.

Otra idea: Picar bacon, sofreírlo y mezclarlo con queso Emmental picado y una pizca de orégano. Rellenar los champiñones y gratinarlos con unas gotas de aceite.

pepino con gazpacho

Ingredientes para 8 unidades:

2 pepinos, 2 tomates,
1 pimiento verde, 1/4 de cebolla,
2 rebanadas de pan de molde.

Modo de hacerlo: Pelar los pepinos y cortarlos en forma de tubo de 5 cm de largo. Vaciar el interior dejando una base completa. Pelar los tomates y cortarlos en cuadraditos. Añadir la cebolla picada, aliñarlo con sal y aceite. Dejarlo unos 10-15 minutos macerando. Cortar el pan en cuadrados y mezclarlo con lo anterior. Rellenar los pepinos con todo.

Nuestro truco: Añadir una zanahoria pequeña picada y un pimiento verde, también muy picado.

Tiempo de preparación: 1/2 h. aprox.

Dificultad: Para novatos.

Conservación: Dos días en nevera.

Otra idea: Rellenarlos con una crema fría elaborada con pepino, cebolleta, sal, pimienta, yogur natural, agua y unas cucharadas de nata líquida. Aromatizarlo con menta.





chips de berenjena con miel

Ingredientes para 6 personas:

2 berenjenas,
agua,
harina para rebozar,
miel.

Modo de hacerlo: Cortar las berenjenas con piel en rodajas muy finas. Sumergirlas en un bol con agua muy fría. Sacarlas, escurrirlas y pasarlas por harina. Repetir la operación. Freírlas en abundante aceite caliente y servir las en un montón con un chorro de miel.

Nuestro truco: Cortarlas con un cortador especial. Deben quedar muy crujientes.

Tiempo de preparación: 15 min.

Dificultad: Para novatos.

Conservación: Hasta quince días en caja metálica.

Otra idea: Seguir los mismos pasos con láminas de manzana y acompañar con ellas guisos de cerdo.

tres sopas de verano

ajo blanco

Ingredientes

para 6 personas:

100 g de almendras molidas, 1 diente de ajo, 200 g de miga de pan, 2 cucharadas soperas de vinagre de Jerez, 1 vaso (de vino) de aceite de oliva virgen extra, agua y sal al gusto, uvas para acompañar.

Modo de hacerlo: Remojar la miga de pan en agua. Triturar las almendras con los ajos y un poco de sal. Añadir el pan y el aceite. Incorporar poco a poco el agua muy fría. Aderezar con sal y vinagre.



salmorejo

Ingredientes

para 6 personas:

1k y 1/2 de tomates rojos muy maduros, 2 dientes de ajo, 1 pimiento verde mediano, 1/2 hogaza (150 g) de pan de pueblo, vinagre, aceite de oliva virgen extra.

Modo de hacerlo: Poner los tomates troceados, los ajos pelados y el pimiento verde troceado en un bol. Cortar el pan en trozos y añadir al tomate. Triturarlo y añadir vinagre y aceite hasta que se forme una crema espesa. Salarlo.



sopa de melón con pasas

Ingredientes

para 6 personas:

2 k. de melón, 1/4 l (1 vaso de agua) de nata líquida, sal, azúcar. 100 g de pasas, un vaso (de vino) de Pedro Ximénez.

Modo de hacerlo: Abrir el melón por la mitad y retirar la pulpa con ayuda de una cuchara. Macerar las pasas (ponerlas a remojo) con el vino. Triturar la pulpa del melón hasta que quede muy fina. Agregar la nata líquida y sazonar con sal y azúcar. Pasarlo por el chino.



Nuestro truco: Presentar el Ajoblanco con uvas. Servir el Salmorejo con huevo duro picado y taquitos de jamón serrano. Acompañar la sopa de melón de virutas de jamón serrano.

Tiempo de preparación:

15 min. cada una.

Dificultad: Para novatos.

Conservación: En nevera duran 4 días.



Ingredientes para 6 personas:

100 g de boletus secos,
200 g de champiñones,
2 cebollas,
1 vaso (de vino) de
Jerez seco,
1l y 1/2 (6 vasos de agua)
de caldo de carne,
100 g de queso parmesano,
sal y pimienta.

crema al funguiporcini

Modo de hacerlo:

1 Poner a remojo los boletus en agua fría hasta que se ablanden. Reservar el líquido.

2 Saltear las cebollas limpias y muy picadas en un poco de aceite, añadir los champiñones y las setas picadas y rehogarlo. Incorporar el Jerez y reducirlo.

3 Añadir el caldo y el agua donde hemos remojado las setas. Cocerlo 30 minutos. Salpimentarlo. Servir la crema tibia acompañada de tiras de parmesano recién cortado y algunos boletus.

Nuestro truco: En vez de dejarlo con esta textura, tipo consomé, tritularlo y quedará como un puré.

Tiempo de preparación: 45 min.

Dificultad: Para novatos.

Conservación: 1 semana en la nevera. Admite congelación.

Otra idea: Convertirlo en puré y transformarlo en una salsa para combinar con pasta fresca o escalopines.



tarator búlgaro

Ingredientes para 6 personas:

4 yogures naturales sin azúcar,
2 pepinos pequeños,
1 puñado de nueces peladas,
eneldo, 1/2 diente de ajo, una pizca de sal,
1 cucharada de aceite de oliva.

Modo de hacerlo: Machacar en el mortero el aceite, las nueces y el ajo. Aparte, mezclar bien en un bol los yogures. Pelar y cortar en tacos pequeños el pepino y mezclarlo con el yogur. Añadir lo del mortero. Incorporar abundante eneldo picado y terminar de batirlo.

Nuestro truco: Añadir más ajo y nueces si se quiere un sabor más intenso. Siempre se toma frío y puede servirse con hielo.

Tiempo de preparación: 10 min.

Dificultad: Para novatos.

Conservación: Puede congelarse.

Otra idea: Transformarlo en ensalada, cortando los pepinos en rodajas, y con cebolla en vez de ajo. El resto, utilizarlo de aliño.





crema de espárragos con cangrejo

Ingredientes para 6 personas:

1 manojo de espárragos
trigueros, 2 puerros,
1 l de leche, nata al gusto,
1 pastilla de caldo diluida
en 1/4 l (1 vaso de agua) de
agua o 1/4 l de caldo de
ave, sal, pimienta,
50 g de almendra en granillo,
6 palitos de cangrejo,
3 palmitos.

Modo de hacerlo:

1 Trocear los puerros y los espárragos, reservando unas puntas de espárragos para la guarnición. Rehogarlo en aceite. Incorporar la leche, un po-

co de pimienta blanca, el caldo y la sal. Cuando estén cocidos, triturarlo y pasarlo por un pasapuré. Cuando esté frío, añadir nata al gusto.

2 Saltear en una sartén con una pizca de aceite las almendras picadas, los palitos de cangrejo, los palmitos troceados y las puntas de espárragos. Servir la crema con la guarnición.

Nuestro truco: Si se utilizan espárragos en conserva, añadirlos a los puerros cuando estén rehogados.

Tiempo de preparación: 45 min. aprox.

Dificultad: Para novatos.

Conservación: Congelar la crema sin la nata ni la guarnición.



s o p a c a r m e l i t a

Ingredientes para 6 personas:

1 k de tomates muy rojos,
100 g de mantequilla,
1 puerro, 1 ramita de apio,
1 cucharada de harina,
50 g de foie-gras,
1 l de caldo de carne.

Para adornar:

50 g de jamón serrano y
1 dl de nata líquida.

Modo de hacerlo: Derretir la mantequilla en una cazuela, agregar el puerro en ruedas muy finas y el apio picado. Cocerlo un minuto,

rehogar la harina, añadir el tomate troceado, pelado y sin pepitas, la sal, la pimienta, y una cucharadita de azúcar; estofarlo 10 minutos, agregar el foie-gras revolviendo y verter el caldo hirviendo. Cocer de 15 a 20 minutos. Pasar por el chino o pasa purés. Servir en sopera con las tiras de jamón serrano y un chorrito de nata.

Nuestro truco: Cambiar el foie-gras por jamón de York.

Tiempo de preparación: 30 min.

Dificultad: Para novatos.

Conservación: Puede congelarse.

Otra idea: Cocerla con una hoja de hierbabuena.
Cambiar el tomate por zanahoria.





crema de aguacate

Ingredientes para 6 personas:

2 aguacates, 1 puerro,
1 l de caldo de ave,
1 tomate, 2 lonchas de
salmón ahumado, limón,
cilantro, sal y pimienta.

Modo de hacerlo:

1 Limpiar el puerro y cortarlo en dados minúsculos (*brunoise*). Rehogarlo en un poco de aceite. Fuera del fuego, añadir los aguacates troceados y el caldo. Triturarlo, salpimentarlo y aromatizarlo con

el cilantro y un chorrito de limón.

2 Pelar el tomate y picarlo; cortar el salmón en tiras finas y acompañar la crema con estos tropezones. Decorar con un ramillete de cilantro. Servir fría.

Nuestro truco: Como el aguacate se oxida muy rápido, conviene proteger con papel film los platos que se elaboren con él.

Tiempo de preparación: 45 min.

Dificultad: Para novatos.

Conservación: Dos días en nevera. Puede congelarse.

Otra idea: Tomarla caliente suavizada con un chorrito de nata.



recetas rápidas

● Patatas nuevas con salsa de perejil

Elegir patatitas pequeñas, cubrirlas de sal gorda y cocerlas en el microondas a potencia máxima diez minutos. Preparar una salsa con aceite de oliva virgen, perejil picado, ajos y comino bien majados. Servirlo separado y mojar las patatas en la salsa.

● Palitos de jamón

Envolver en colines integrales jamón serrano cortado muy fino.

● Dip de Roquefort

Batir queso azul con nata hasta alcanzar la consistencia deseada y servirlo con bastones de zanahoria cruda.

● Tosta de aceitunas

Triturar una cuch. de: alcaparras, piñones, tomate concentrado, aceite de oliva y 100 g. de aceitunas

negras deshuesadas. Aliñarlo con un poco de vinagre y untarlo sobre tostadas pequeñas.

● Tartaleta de cangrejo

Picar palitos de cangrejo congelado y mezclarlo con salsa rosa, lechuga, manzana y aguacate muy picados. Rellenar con ésto tartaletas.

● Guacamole

Mezclar dos aguacates maduros, con el zumo de 1 limón, 1/2 cebolla, 2 tomates maduros cortados en dados, aceite de oliva, sal, pimienta, una pizca de coriandro y perejil picado. Servirlo con tortillas mejicanas.

● Gazpacho de remolacha

Pelar 1 k de remolachas cocidas, trocearlas y triturarlas con 2 k de tomates de lata, 1 cebolla, 1 dl de aceite, 1 cucharada de vinagre y un poco de agua fría, si resulta espesa. Añadir 1 dl y 1/2 de nata antes de servirlo.

Arroz y Pasta

Los incombustibles:

- Arroz con almejas
- Arroz a la criolla
- Ñoquis a los tres quesos
- Ensalada tricolor
- Espaguetis con
chipirones y salsa negra
- Canelones de setas y *foie*
- *Tubetico* con
frutos del mar
- Pasta fresca
con salsa de tomate
- Tallarines al *pesto*

arroz con almejas

Modo de hacerlo:

1 Pelar y picar la cebolla y el ajo, y estofarlos en aceite. Añadir el arroz y rehogarlo hasta que esté transparente.

2 Incorporar el vino y dejarlo reducir. Añadir el caldo y cocer el arroz. Sazonarlo.

3 Cuando el arroz lleve hirviendo 18 min. añadir las almejas, taparlas y cocerlas hasta que se abran. Presentarlo espolvoreado de perejil picado.

Nuestro truco: Añadir unas alcachofas, guisantes o habitas al mismo tiempo que la cebolla.

Tiempo de preparación: 40 min.

Dificultad: Para novatos.

Conservación: Tomarlo recién hecho.

Otra idea: Emplear chirlos o berberechos. También se puede hacer con verduras tipo pimiento verde, calabacín y zanahoria, que deben rehogarse previamente hasta que estén blandas. Servirlo con bacon churruscado.



Ingredientes para 6 personas:

1 k de almejas,
2 vasos (de agua) de arroz de grano redondo (500 g aprox.),
1 cebolla grande, 2 dientes de ajo,
1 vaso (de vino) de vino blanco o Jerez,
6 vasos (de agua) de caldo de pescado, perejil, sal.





Ingredientes para 4 personas:

200 g de arroz, 1 pechuga de pollo,
200 g de jamón ahumado,
3 tomates, 12 langostinos, 1 cebolla,
1 tallo de apio, 1 pimiento verde, 2 cebolletas,
2 dientes de ajo, 2 hojas de laurel,
1 cucharadita de tomillo, 1 cucharadita de orégano,
5 hojas de salvia fresca, 4 cucharadas de perejil,
3 dl de caldo de pollo, 1 dl de aceite.

arroz a la criolla

Modo de hacerlo: Calentar el aceite en una cazuela y dorar el pollo cortado en dados con el jamón, hasta que tomen color. Retirarlo y reservarlo. Sofreír en este aceite la cebolla, apio y pimiento picados, añadir la cebolleta en rodajas, el ajo picado, el laurel, tomillo, orégano, salvia y mitad del perejil. Dorarlo 5 minutos sin dejar de revolver. Agregar los tomates pelados y picados. Añadir el arroz. Incorporar el caldo y cocerlo a fuego lento unos 20 minutos. Añadir los langostinos previamente cocidos, el pollo y el jamón y revolverlo con el arroz. Espolvorear con el resto del perejil y servirlo caliente.

Nuestro truco: Servirlo con queso parmesano.

Tiempo de preparación: 45 min.

Dificultad: Para novatos.

Conservación: Un día en nevera, aunque conviene tomarlo recién hecho.

Otra idea: Sustituir el pollo y jamón por mariscos como almejas, mejillones previamente abiertos al vapor y sin media concha, y rape en trozos.

ñoquis a los tres quesos

Modo de hacerlo:

1 Hervir el agua con la mantequilla y una pizca de sal. Una vez que se haya disuelto, añadir el puré de patata y la harina. Secarlo al fuego unos minutos, retirarlo y esperar a que se entibie. Añadir los huevos poco a poco.

2 Introducir el preparado en manga pastelera con boquilla lisa pequeña. Formar bolitas y echarlas en agua a punto de hervir con sal. Cocerlo

unos minutos y retirarlo.

3 Hervir la nata con los tres quesos hasta que se disuelva bien y quede cremoso. Decorarlo con un poco de cebollino. Mezclar los ñoquis con la salsa y dar un hervor. Sazonar con sal, pimienta y nuez moscada.

Nuestro truco: Comprar los ñoquis ya hechos y añadirles la salsa.

Tiempo de preparación: 30 min.

Dificultad: Para novatos.

Conservación: Tomarlo recién hecho.

Otra idea: Añadir un puré de espinacas cocidas a la masa de ñoquis.



Ingredientes para 6 personas:

1/2 vaso (1dl y 1/4) de agua,
30 g de puré de patata en polvo,
45 g (1 taza de café) de harina,
50 g de mantequilla,
una pizca de sal, 2 huevos,
300 g (3 tazas de café) de nata,
30 g de queso Gorgonzola,
30 g de Gruyère,
30 g de Emmental,
nuez moscada, sal y pimienta.





ensalada tricolor

Ingredientes para 6 personas:

300 g de pasta tricolor, 1 lata de atún,
100 g de jamón de York, 100 g de aceitunas
negras, 100 g de aceitunas verdes,
1 cucharada de alcaparras,
8 pepinillos, 4 tomates, 2 latas de anchoas,
1 lata pequeña de pimientos del piquillo.

Aliño: aceite, limón, vinagre, sal y mostaza.

Modo de hacerlo: Cocer la pasta en abundante agua con sal, escurrirla y pasarla por agua fría. Trocear menudos todos los ingredientes y mezclarlos con la pasta. Añadir el aliño previamente batido y revolverlo.

Nuestro truco: Prepararla con cualquier tipo de pasta.

Tiempo de preparación: 20 min.

Dificultad: Para novatos.

Conservación: 1 día en nevera sin aliñar.

Otra idea: Prepararla con anchoas, maíz, manzana en tacos, y queso Emmental. Aliñarla con salsa rosa.

espaguetis con chipirones y salsa negra

Ingredientes para 4 personas:

250 g de espaguetis,
1/2 k de chipirones,
4 cebollas, 1 pimiento verde,
1 tomate,
1/2 l de caldo de pescado,
aceite, perejil, sal.

Modo de hacerlo: Limpiar los chipirones y reservar la tinta para la salsa. En una cazuela, sofreír en aceite 1 cebolla y pimiento picados. Saltear los chipirones en la cebolla y cocerlos suavemente removiendo para que no se peguen. Aparte, so-

freír en una sartén con aceite el resto de las cebollas picadas, añadir el tomate picado sin pepitas y troceado. Incorporar la tinta y el caldo de pescado y cocerlo lentamente 20 min. aprox. Triturarlo hasta que quede una salsa fina y mezclarlo con los chipirones. Cocer los espaguetis en abundante agua salada. Escurrirlos y servir todo junto.

Nuestro truco: Rellenar los chipirones con sus aletas y tentáculos.

Tiempo de preparación: 45 min.

Dificultad: Para novatos.

Conservación: 1 día en nevera.

Otra idea: Rellenar los chipirones de jamón serrano picado y servirlos acompañados de arroz cocido espolvoreado de perejil.



canelones de setas y foie



Ingredientes para 6 personas:

Pasta fresca: 250 g (2 vasos y medio de agua) de harina, 3 huevos, 1 cucharada de aceite de oliva, 5 g (1 cucharada de café escasa) de sal.

Relleno: 350 g de setas, 100 g de bacon, 1/2 cebolla picada, 6 coles de Bruselas, 150 g de foie, aceite de oliva.

Salsa: 300 g (2 vasos de vino) de caldo de ave, 50 g (1/2 taza de café) de nata, un chorrito de brandy.

Modo de hacerlo:

1 La pasta: Mezclar la harina, los huevos, el aceite y la sal. Trabajarlo con las manos, hasta que quede una masa lisa. Dejarlo reposar.

2 Estirar la pasta muy fina con la máquina o un rodillo y cortarla en rectángulos.

3 Cocer la pasta en agua hirviendo con sal durante 1 minuto. Retirla y pasarla a un bol con agua fría.

4 Picar la cebolla y el bacon. Limpiar y trocear las setas y las coles de Bruselas. Reservar 50 g de setas para la salsa. Rehogar en un poco de aceite las verduras (añadiendo un poco de agua si hiciera falta para estofar las coles) y el bacon. Añadir el foie.

5 La salsa: Saltear los 50 g de setas troceadas en un chorrito de aceite. Añadir el brandy y el caldo. Reducirlo e incorporar la nata. Rellenar los canelones y servirlo con la salsa aparte.



Nuestro truco: Sustituir la pasta casera por hojas de lasaña fresca verde. Si se emplean setas secas, el agua en la que se ponen a remojo puede sustituir al caldo de ave para la salsa. Si se prepara de víspera, dejarlos en la fuente tapados con papel film. Calentar los canelones y la salsa, por separado, en el microondas.

Tiempo de preparación:

45 min.

Dificultad: Con algo de experiencia.

Conservación: Puede congelarse.

Otra idea: Rellenarlo con un sofrito de atún con salsa de tomate.





tubetti con frutos de mar

Ingredientes para 6 personas:

500 g de tubetti,
1/2 k de mejillones,
1/2 k de almejas,
1/2 k de berberechos,
1/2 k de gambas,
1 dl de vino blanco seco,
150 g de tomates,
unas hebras de azafrán,
2 cucharadas de nata líquida,
aceite, sal y pimienta.

Modo de hacerlo: Limpiar los mejillones, almejas y berberechos. Poner en una cazuela grande con 2 cucharadas

de aceite caliente el marisco, el vino blanco, sal y pimienta. Cubrirlo con un poco de agua, taparlo y dejarlo sobre el fuego hasta que se abran los mariscos. Colar el caldo en una cazuela, añadir la nata, el azafrán y el tomate pelado y troceado. Mezclarlo con el marisco y la pasta previamente cocida, unos segundos. Servirlo inmediatamente.

Nuestro truco: Pasar la pasta por agua fría para detener la cocción.

Tiempo de preparación: 30 min.

Dificultad: Para novatos.

Conservación: Tomarlo inmediatamente.

Otra idea: Acompañarlo de una salsa con ajo picado y frito, vino, aceite y un poco de vino blanco.

pasta fresca con salsa de tomate

Ingredientes para 6 personas:

1 lata de tomate natural
pelado de 1 k,
1 pimiento verde,
1/2 pimiento rojo,
1 cebolla, 1 diente de ajo,
sal, pimienta, azúcar,
400 g de pasta de cinta ver-
de fresca,
100 g de queso parmesano
rallado.

Modo de hacerlo: Cortar en dados los pimientos, la cebolla y el diente de ajo. Estofarlo en aceite hasta que esté al

dente. Añadir la lata entera de tomate con algo de su jugo y cocerlo lentamente hasta que se evapore el líquido. Sazonar con sal, pimienta y unas cucharadas de azúcar. Aparte, cocer la pasta en abundante agua salada con un chorro de aceite. Escurrirlo y acompañarlo con la salsa y espolvoreado de queso.

Nuestro truco: Utilizar tomate frito de lata. Recomendamos el de Ybarra con aceite de oliva.

Tiempo de preparación: 45 min. con la salsa de tomate.

Dificultad: Para novatos.

Conservación: Tomarlo recién hecho.

Otra idea: Para hacerlo a la boloñesa, basta con sofreír carne picada y añadirla a la salsa de tomate.





tallarines al pesto

Ingredientes para 4 personas:

400 g de tallarines,
2 cucharadas de albahaca fresca,
1 cucharada de perejil,
2 dientes de ajo, 3 nueces,
1 cucharadita de piñones,
100 g de queso parmesano rallado,
1 cucharadita de mantequilla,
5 cucharadas de aceite,
sal y pimienta.

Modo de hacerlo: Machacar en el mortero los ajos, nueces, piñones y hierbas aromáticas con una pizca de pi-

mienta y sal. Añadir una cucharadita de mantequilla y poco a poco el queso rallado. Incorporar el aceite removiendo sin parar hasta obtener una crema fina.

En abundante agua con sal cocer la pasta removiéndola de vez en cuando hasta que esté al dente. Escurrirla y condimentarla con la salsa ya preparada.

Nuestro truco: Poner la mitad de queso parmesano y la mitad de queso manchego curado.

Tiempo de preparación: 30 min.

Dificultad: Para novatos.

Conservación: Tomarlo recién hecho.

Otra idea: Utilizar esta salsa para aderezar carnes a la brasa, arroces caldosos o incluso tortillas francesas.

recetas rápidas

● Pasta china

Rehogar por separado unas cuantas gambas congeladas y pechuga de pollo en tiras. Aparte, hervir agua caliente y preparar espaguetis chinos como indica el fabricante. En el aceite del pollo y gambas, freír un poco de cebolla, retirarla y añadir al aceite un chorreón de salsa de soja y vino blanco y dejarlo cocer. Añadir un chorrito de nata (optativo). Mezclarlo todo en caliente.

● Espaguetis exprés

Cocer los espaguetis. Aparte, pelar dientes de ajo según la cantidad de espaguetis, cortarlos en láminas finas, freírlos en aceite. Escurrir la pasta y mezclarlo todo.

● Ravioli al aceite virgen

Comprar raviolis frescos de espinacas y requesón. Cocerlos al dente, escurrirlos y servirlos con un chorro de aceite de oliva virgen y queso parmesano en láminas.

● Arroz con verduras

Comprar arroz rápido que se cuece en diez minutos. Aparte, estofar calabacín, pimiento verde y zanahoria. Dorar bacon muy picado. Mezclarlo todo con el aceite de la sartén y servirlo. Puede enriquecerse con salsa de soja.

Verduras y Legumbres

Los más sanos:

- *Crêpes* rellenas
- Alcachofas estofadas
- Patatas a la importancia
- Ensalada de judías
- Espinacas a la catalana
- Calabacines con bacalao
- Berenjenas rellenas
- Espárragos verdes a la brasa
- Garbanzos de Antonia
- Hojaldre de verduras
- Coca mallorquina
- *Quiche* de tomate
- Pastela a las hierbas

crêpes rellenas

Ingredientes para 6 personas:

Masa de crêpes: 2 dl y 1/2 (1 vaso de agua) de leche, 2 huevos, una pizca de sal, 125 g (1 taza) de harina y 50 g (1 cucharada sopera) de mantequilla derretida.

Bechamel: 50 g aprox (1 cucharada sopera) de mantequilla, 50 g de harina (1 taza de café), 6 dl (6 tazas de café) de leche.

Relleno: 2 pimientos verdes, 1-2 calabacines, 1 k de cebollas, 400 g de salsa de tomate, 1 diente de ajo, sal, azúcar.

Modo de hacerlo:

1 **Masa de crêpes:** Batir los huevos, la sal y la mantequilla. Añadir la harina y mover hasta que quede una masa lisa. Añadir la leche poco a poco sin dejar de mover. Dejarlo reposar 1/2 h. Dorar las crêpes por ambos lados en una sartén ligera-

mente engrasada.

Bechamel: Derretir la mantequilla, añadir la harina y removerlo sin que llegue a tomar color. Incorporar poco a poco la leche con varillas. Salpimentarlo y cocerlo 10 min. aprox.

Relleno: Pelar las cebollas y lavar las verduras. Cortar los pimientos, los calabacines y las cebollas en *brunoise* (dados pequeños). Estofar el pimiento y la cebolla con aceite. Añadir el calabacín y el ajo picado. Una vez hechos, incorporar la salsa de tomate. Dar un hervor todo junto. Rellenar las crêpes.

2 Colocar las crêpes en una fuente. Cubrir las con bechamel y espolvorearlas con queso rallado. Gratinarlas.

Nuestro truco: Rellenarlas con carne picada, *foie gras* o pescado.



Tiempo de preparación: 45 min.

Dificultad: Para novatos.

Conservación: Congeladas sin gratinar se conservan tres meses.

Otra idea: Sustituir las crêpes por canelones.





Ingredientes para 6 personas:

8 alcachofas grandes,
1 cebolla, 3 dientes de ajo,
1/2 vaso (de agua) de vino blanco,
1 vaso (de agua) de caldo,
1 zanahoria, harina.

alcachofas estofadas

Modo de hacerlo:

1 Pelar las alcachofas de sus hojas más duras. Picar la cebolla y el ajo. Raspar y cortar la zanahoria en láminas.

2 Estofar la cebolla, el ajo y las alcachofas en un poco de aceite.

3 Añadir las zanahorias y una cucharadita de ha-

rina para ligar la salsa. Regarlo con el vino y dejarlo que se reduzca. Incorporar el caldo, taparlo y dejarlo cocer 30 min. aprox. (o 1 h si es necesario) hasta que las verduras estén blandas.

Nuestro truco: Para que no amarguen las alcachofas quitarles el tallo. Comprar corazones de alcachofas congelados.

Tiempo de preparación: 1 hora.

Dificultad: Para novatos.

Conservación: 2 días en nevera.

Otra idea: Utilizar esta misma técnica para hacer cualquier tipo de verduras como guisantes, judías verdes o habitas.



patatas a la importancia

Modo de hacerlo:

1 Pelar y cortar las patatas en rodajas de 1 cm. de grosor aprox. e introducirlas en agua fría unos minutos para quitarles el almidón. Retirarlas y secarlas. Rebozarlas en harina y huevo. Dorarlas ligeramente en abundante aceite caliente.

2 Cortar la cebolla muy fina y estofarla en aceite en una sartén honda hasta que esté transparente y blanda.

Añadir el ajo picado, el vino y la mitad del perejil. Esperar a que el vino se evapore.

3 Añadir las patatas. Cubrirlo con el caldo y cocerlo 15 min. hasta que las patatas estén blandas. Espolvorearlo con perejil picado. Servirlo caliente.

Nuestro truco: Rebozar y dorar las patatas, estofar la cebolla y cubrirla con el caldo. Introducirlo en olla a presión unos 4 min. 0 en microondas 10 min.

Tiempo de preparación: 45 min.

Dificultad: Para novatos.

Conservación: Tomarlo inmediatamente.

Otra idea: Añadir unas almejas en el último momento y darles un hervor hasta que se abran.



Ingredientes para 6 personas:

4 ó 6 patatas,
harina y huevo para rebozar,
1 cebolla grande,
2 dientes de ajo,
2 cucharadas de perejil picado,
un vaso (de vino) de vino blanco,
1/2 l (2 vasos de agua) de
caldo de ave.





ensalada de judías

Modo de hacerlo:

1 Retirar las hebras de las judías y cortarlas en tiras. Pelar las zanahorias y cortarlas en tiras. Pelar las patatas y cortarlas en rodajas.

2 Rehogar judías y zanahorias. Añadir un poco de agua y cocerlas al dente. Freír las patatas cubiertas de aceite para que se dore bien la superficie y el interior quede tierno.

3 Vinagreta: Preparar un caramelo con el vinagre y el azúcar. Añadir el café y el aceite fuera del fuego y batirlo hasta que quede bien ligado. Si hiciera falta, ponerlo otra vez en el fuego para ligarlo y salpimentar. Regar la ensalada y tomarla tibia.

Nuestro truco: Aliñar simplemente con sal, pimienta, vinagre, una cebollita picada y aceite, dándole un hervor al fuego.

Ingredientes para 6 personas:

3/4 k de judías verdes, 3 zanahorias, 100 g de guisantes congelados, 2 patatas.

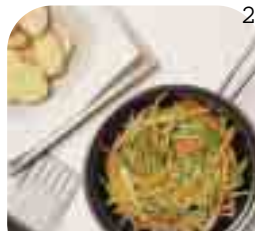
Vinagreta: 3 cucharadas de azúcar, 1/2 vasito de vinagre de Jerez, 1 cucharadita de café soluble, 1 vasito de aceite de oliva, sal, pimienta.

Tiempo de preparación: 30 min.

Dificultad: Para novatos.

Conservación: Una semana en la nevera las verduras cocidas y la vinagreta de café (habrá que calentarla porque se queda casi sólida).

Otra idea: Cocer las patatas y aliñarlo con mayonesa.



espinacas a la catalana

Modo de hacerlo:

- 1 Limpiar las espinacas, quitarles el tallo y dejar la hoja sin trocear. Cocerlas en agua hirviendo con sal 2 ó 3 minutos y escurrirlas.
- 2 Laminar y dorar los dientes de ajo en aceite. Añadir los piñones y las espinacas cocidas. Rehogarlo todo y añadir las pasas en el último momento.
- 3 Acompañar las espinacas con “bastones”: Cortar las rebanadas de pan en tiras y pintarlas con mantequilla fundida, espolvorearlas con el queso rallado. Hornearlas hasta que se doren.

Tiempo de preparación: 15 min.

Dificultad: Para novatos.

Conservación: Cocer las espinacas con dos días de antelación y rehogarlás en el momento de servir.

Otra idea: Cocer cintas de pasta y mezclarlas con las espinacas.



Ingredientes para 6 personas:

750 g de espinacas frescas,
2 dientes de ajo, 100 g de piñones,
100 g de uvas pasas,
6 rebanadas de pan de molde,
30 g de mantequilla fundida,
queso rallado Emmental.





calabacines con bacalao

Modo de hacerlo:

1 Lavar los calabacines y cortar cada uno en 4 trozos. Vaciar 3/4 partes del interior con ayuda de una cucharilla. Cocer los tronquitos en agua hirviendo con sal hasta que estén al dente. Escurrirlos, pasarlos por agua fría y reservarlos.

2 Picar la cebolla y rehogarla lentamente en aceite hasta que se dore. Incorporar el bacalao y el relleno de los calabacines sin pepitas; estofarlo todo junto unos minu-

tos. Aparte, preparar una bechamel con la mantequilla, la harina y la leche. Salpimentarla. Mezclar el bacalao con la mitad de la bechamel y reservar el resto.

3 Rellenar cada tronco de calabacín con una cucharada de la mezcla de bacalao y cubrir con un poco de bechamel. Gratinarlo en el horno.

Nuestro truco: La cocción de las verduras se puede hacer en olla a presión o en microondas.

Ingredientes para 6 personas:

2 calabacines medianos,
150 g de bacalao desalado y
desmigado, 1 cebolla grande,
30 g (1 cucharada) de mantequilla,
30 g (2 cucharadas) de harina,
300 g (2 vasos de vino) de leche,
sal, pimienta y nuez moscada.

Tiempo de preparación: 35 min.

Dificultad: Para novatos.

Conservación: 4 ó 5 días en nevera. No congela bien.

Otra idea: Sustituir el calabacín por berenjenas, cebollas o pimientos rojos. Se pueden rellenar también con pisto, arroz o bonito.



berenjenas rellenas

Modo de hacerlo:

1 Cortar las berenjenas por la mitad a lo largo y hacerles unas incisiones con un cuchillo. Colocarlas en una bandeja de horno y rociarlas con aceite y sal gorda. Hornearlas a 180°C durante 30 minutos.

2 Vaciar las berenjenas asadas. Trocear muy menudas las verduras y rehogarlas en un poco de aceite hasta que estén

blandas. Salpimentarlas. Mezclarlas con la pulpa de las berenjenas.

3 Rellenar las berenjenas con las verduras rehogadas. Espolvorearlas con pan rallado y perejil y gratinarlas unos minutos.

Nuestro truco: Cocer las berenjenas en el microondas durante 10 minutos y rematar la cocción en el horno. Rellenarlas con un pisto en conserva.

Tiempo de preparación: 45 min.

Dificultad: Para novatos.

Conservación: Dos días en nevera. No admite congelación.

Otra idea: Rellenarlas de carne picada ligada con cebolla estofada y unas cucharadas de bechamel y ponerlas de segundo plato. Utilizar otras verduras base para rellenar como calabacines, tomates o cebollas.



Ingredientes para 6 personas:

3 berenjenas,
1 calabacín,
1 pimiento rojo,
2 tomates, 1 cebolla,
2 dientes de ajo,
perejil, pan rallado y sal gorda.





espárragos verdes a la brasa

Ingredientes para 4 personas:

1 k de espárragos verdes.

Para la salsa:

4 cucharadas de yogur natural,

1 chalota picada,
zumo de 1/2 limón,

3 cucharadas de aceite de oliva virgen,
cebollino y perejil.

duras. Asarlos en una placa ligeramente engrasada por los dos lados. Para la salsa, picar la chalota, mezclarla con el zumo de limón, cebollino y perejil picado sin dejar de batir; añadir el aceite y el yogur, y servirlo con los espárragos.

Modo de hacerlo: Pelar ligeramente los espárragos, lavarlos y cortar las partes

Nuestro truco: Preparar una crema con la parte dura de los espárragos, 1 calabacín, 1 zanahoria y 2 patatas.

Tiempo de preparación: 20 min.

Dificultad: Para novatos.

Conservación: Tomarlo recién hecho.

Otra idea: Acompañarlos de salsa holandesa.

garbanzos de antonia

Ingredientes para 6 personas:

1/2 k de garbanzos, 1 cebolla,
1 tomate, 1 pimiento,
1/2 k de calabaza,
1/2 k de judías verdes,
aceite.

Modo de hacerlo: Poner a remojo la noche anterior los garbanzos en agua templada. En una sartén con aceite, sofreír la cebolla. Cuando esté transparente, añadir el pimiento picado y el tomate en dados. Una vez frito, triturarlo con la batidora eléctrica. Colocar los garbanzos en la olla exprés

con la salsa anterior y cubrirlo con agua y la calabaza cortada en dados. Esperar a que hierva, tapar la olla y dejarlo que cueza unos 20 min. aprox. Abrir la olla y dejarlo que hierva otros 15 min. aprox. Cocer unas judías verdes y adornar con ellas los garbanzos.

Nuestro truco: Para que la calabaza no corra peligro de deshacerse, añadirla a la olla diez min. después del primer hervor. Añadir al sofrito pimentón para darle color. Sustituir las judías por habitas.

Tiempo de preparación: 1 hora.

Dificultad: Para novatos.

Conservación: Mejora de un día para otro y congela muy bien.

Otra idea: Sustituir la calabaza por espinacas.





hojaldre de verduras

Modo de hacerlo:

Ingredientes para 6 personas:

1 puerro grande, 3 ó 4 ajetes,
2 zanahorias,
1/2 vaso (de vino) de vino blanco,
1 vaso (de vino) de nata,
100 g de queso Camembert,
mantequilla, sal, pimienta,
200 g de hojaldre congelado,
1 huevo.

Salsa Gorgonzola:

25 g (3 cuch. soperas) de harina,
25 g de mantequilla, 1 dl y 1/2 (1 vaso
de vino) de caldo de ave,
1/2 dl (1/2 taza de café) de nata líquida,
100 g de queso Gorgonzola.

Fondo de patata: 400 g de patatas,
1 dl. (1 taza de café) de aceite.

porar la nata y reducirlo de nuevo. Reservarlo.

1 Fondo de patata: Pelar y cortar las patatas en paja, salpimentarlas y estofarlas poco a poco en una sartén con aceite, moviéndolas al principio. Moldearlas como una tortilla, hasta que tomen color por ambos lados.

2 Limpiar las verduras y pelar las zanahorias. Cortar en juliana (bastoncillos) los puerros, ajetes y zanahorias con ayuda de una mandolina.

3 Estofar las verduras lentamente en mantequilla, hasta que estén tiernas, añadir el vino y dejar que se reduzca. Incorporar

4 Colocar la patata sobre una fuente de horno, cubrirla con las verduras frías y añadir el Camembert en trozos. Estirar el hojaldre, cortar un círculo y colocarlo sobre la verdura. Pintarlo con huevo y hornearlo a 200°C 15 min. hasta que se dore.

5 Salsa Gorgonzola: Fundir la mantequilla y añadir la harina moviendo con varillas. Incorporar la nata y el queso Gorgonzola; seguir batiendo hasta que se deshaga. Cocerlo 10 min. a fuego lento. Servir la salsa en salsera aparte.



Nuestro truco: No lavar las patatas para que no pierdan el almidón ni se peguen entre ellas. Añadir trozos de bacon crujiente. Es muy importante calentarlos en el horno, nunca en el microondas. Puede hacerse de víspera.

Tiempo de preparación:
1 hora.

Dificultad: Con algo de experiencia.

Conservación: Un día en la nevera.



4



5



c o c a m a l l o r q u i n a

Ingredientes para 6 personas:

300 g de harina,
125 g de aceite,
125 g de agua fría,
un sobre de levadura Royal,
1 pizca de sal.

Relleno:

3 pimientos verdes,
2 cebollas tiernas,
4 tomates medianos,
1 calabacín,
1/2 dl aceite de oliva,
orégano.

una bola y dejarla reposar tapada 10 min. Estirar la masa y ponerla sobre la bandeja del horno engrasada. Cortar todas las verduras en aros finos y colocarlas sobre la masa montadas ligeramente unas sobre otras. Espolvorear con orégano, y barnizar con un pincel untado de aceite. Precalentar el horno a 250°C y asarlo a 180°C 30 min.

Modo de hacerlo: Mezclar en un bol los ingredientes de la masa hasta formar

Nuestro truco: Sustituir el aceite de la masa por manteca de cerdo.

Tiempo de preparación: 45 min.

Dificultad: Para novatos.

Conservación: 1 ó 2 días en nevera.

Otra idea: Cubrirla de cebolla, espinacas y piñones.

quiche de tomate

Ingredientes para 6 personas:

250 g de hojaldre
congelado,
200 g de salsa de tomate
espesa,
3 huevos,
100 g de nata líquida,
12 tomatitos cherry,
albahaca.

Modo de hacerlo: Estirar el hojaldre con un rodillo y forrar un molde desmonta-

ble de 22 cm. Aprox. Mezclar en un bol la salsa de tomate, los huevos y la nata. Sazonar con sal, pimienta y albahaca. Rellenar la tartaleta y cubrirla con los tomates cherry enteros. Hornear a 180°C 30 min. aprox. Desmoldar cuando esté tibia.

Nuestro truco: Sustituir el hojaldre por masa brisa.

Tiempo de preparación: 45 min.

Dificultad: Para novatos.

Conservación: Puede congelarse.

Otra idea: Añadir al relleno 100 g de queso Gruyère rallado.





pastel a las hierbas

Modo de hacerlo: En una fuente de horno ligeramente engrasada, colocar la cebolla pelada y cortada en ruedas finas, encima las lonchas de berenjena, cubrir con el pimiento en tiras, el calabacín en lonchas y terminar con el tomate en ruedas. Mezclar el pan rallado con las hierbas y cubrir las hortalizas, rociar con el aceite de oliva, tapar la fuente con papel de aluminio y hornearlo algo más de una hora, hasta que estén blandas. Comprobar el punto de cocción.

Nuestro truco: 10 minutos antes de terminar la cocción, retirar el papel para que se dore la superficie. Para abreviar el tiempo, rehogar las hortalizas previamente.

Ingredientes para 4 personas:

2 cebollas pequeñas, 2 berenjenas,
2 pimientos rojos, 2 calabacines,
3 tomates, 4 cucharadas de pan rallado,
1 cucharada de tomillo,
1 puñado de hojas de albahaca, perejil,
4 cucharadas de aceite de oliva.

Tiempo de preparación: 1 hora.

Dificultad: Para novatos.

Conservación: Puede congelarse antes de hornear.

Otra idea: Presentarlo con una bechamel clarita y gratinada con queso.

recetas rápidas

● Ensalada de col

Lavar y cortar en bastoncillos un repollo blanco pequeño, desmenuzar dos pechugas de pollo cocidas y mezclarlo con 2 manzanas rojas cortadas en dados y pasas. Aliñarlo con mayonesa, salsa rosa o vinagreta.

● Judías blancas

Comprar una lata de judías cocidas, pasarlas por agua y escurrir las. Aparte, sofreír cebolla picada, tomate en dados y un pimiento verde muy picado. Incorporar las judías con un poco de agua y un poco de pimentón. Dejarlo que hierva un minuto y servirlo.

● Salsa de garbanzos

En un vaso de batidora poner 400 g de garbanzos cocidos y escurridos, 2 dientes de ajo machacados, 1/2 cucharadita de comino molido, 2 cucharadas de zumo de limón, agua, un yogur tipo griego, sal y pimienta negra. Batirlo todo y enfriarlo en nevera. Puede añadirsele Tabasco. Servirlo con tostadas.

● Coliflor y brócoli con pasta

Comprar cocidos coliflor en rama y brócoli y rehogarlo en aceite de oliva con ajo. Mezclarlo con cintas al dente.

P e s c a d o

Exprímele todo el sabor:

- Tortillas de cangrejo
- Merluza en *papillote*
- Lubina a la sal
- *Ragout* de pescado
- Ensalada de bonito
- Mero con setas
- Trucha rellena
- Medallones de rape con espínacas
- Mejillonada
- Pastel de bacalao
- Salmón con tomates secos
- Tosta de bonito
- Pulpo a la gallega

tortillas de cangrejo

Ingredientes para 6 personas:

125 g de carne de cangrejo desmenuzada,
100 g de gambas cocidas y peladas,
1 tomate pelado y sin pepitas (*concassé*), 4 huevos,
1 cucharada sopera de hierbas frescas picadas: perejil, cebollino, perifollo.
50 g (1/2 taza de café) de vinagreta (aceite y vinagre), berros.

Para la salsa:

200 g de mayonesa,
50 g de tomate ketchup,
1/2 yogur natural,
el zumo de 1/2 naranja,
1 cucharada de cebollino,
unas gotas de Tabasco,
sal y pimienta.

Modo de hacerlo:

1 Salsa: Mezclar la mayonesa, el ketchup, el yogur, el zumo de naranja y el cebollino.

2 Mezclar la carne del cangrejo con las gambas cocidas, el tomate y una cucharada de la salsa anterior.

3 Batir los huevos con las hierbas picadas, sal y pimienta. Cuajar tortillas finas en forma de *crêpes* y rellenarlas con la mezcla del cangrejo. Doblarlo por la mitad. Servir las tortillas con la salsa y acompañadas de los berros aliñados con la vinagreta.

Nuestro truco: Utilizar *crêpes*.



Tiempo de preparación: 15 min.

Dificultad: Para novatos.

Conservación: Un día en nevera.

Otra idea: Cambiar el relleno por maíz con pollo cocido, huevo duro picado y salsa rosa. También usar bonito en conserva y salsa de tomate.





merluza en papillote

Modo de hacerlo:

1 Cortar 6 cuadrados de papel aluminio y engrasarlos con mantequilla, colocar en cada uno un lomo de merluza. Salpimentarlo y cerrarlo herméticamente como si fuera un paquete. Hornearlo a 180°C durante 15 minutos.

2 Poner en un cazo la nata con el zumo de limón, sal y pimienta y reducirlo a la mitad. Añadir las yemas con varillas sin dejar que hierva. Incorporar el estragón.

3 Limpiar los espárragos y saltearlos en un poco

de aceite. Espolvorearlos de sal gorda. Servirlo todo junto.

Nuestro truco: Sustituir las hierbas por azafrán tostado.

Tiempo de preparación:

20 min.

Dificultad: Para novatos.

Conservación: Consumo inmediato. La salsa se mantiene 2 ó 3 días en nevera.

Otra idea: Preparar la merluza con unos bastones de zanahoria y puerro, y una bolita de mantequilla.

Ingredientes para 6 personas:
6 lomos de merluza congelados sin piel,
mantequilla, sal y pimienta.

Salsa:

400 g (1 vaso y 1/2 de agua) de nata líquida,
1 cucharada de estragón picado, el zumo de 1/2 limón, 2 yemas, sal y pimienta.

Guarnición: un manojo de espárragos verdes, sal gorda.



lubina a la sal

Modo de hacerlo:

1 Amasar la sal con el huevo y el agua. Colocar el pescado en una bandeja de horno sobre una cama de sal y cubrir con el resto de la sal. Marcar con el dedo una ventana para poder retirar la costura con mayor facilidad una vez asado. Hornearlo a 200°C durante 35 min. Rociarlo de vez en cuando con agua, si es necesario.

2 Mayonesa de ajo: Mezclar el huevo batido con el vinagre o limón, la sal y la pimienta. Añadir poco a poco el aceite, en forma de hilillo, sin dejar de batir. Cuando tenga la consistencia deseada, añadir el diente de ajo pelado y mezclarlo todo junto.

3 Patatas panadera: Pelar las patatas y cortarlas como para tortilla. Freírlas ligeramente en aceite y cubrirlas con el caldo de ave. Hornearlas a 180°C 30 min. aprox, hasta que estén blandas. Espolvorearlas con las hierbas. Servir la lubina sin espinas, con las patatas y la salsa ali-oli.

Nuestro truco: Se mantienen las escamas para que protejan de un exceso de sal.

Tiempo de preparación: 1 h. y 1/4.

Dificultad: Para novatos.

Conservación: Consumo inmediato.

Otra idea: Seguir esta técnica con un lomo de cerdo.

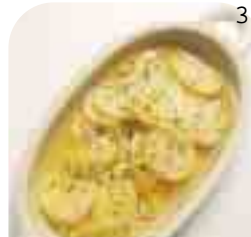


Ingredientes para 6 personas:

1 lubina de 2 k con escamas y sin tripas, 2 k de sal gorda, 1 huevo, un chorrito de agua.

Patatas panadera: 2 patatas grandes, aceite, 3 dl (3 tazas de café) de caldo de ave, perejil y tomillo.

Mayonesa de ajo: 1 huevo, vinagre o limón, sal y pimienta, 3 vasos (de vino) de aceite de oliva, 1 diente de ajo.





ragout de pescado

Modo de hacerlo:

1 Cocer los pescados en el *fumet*, 10 min. aprox. Colarlos y reservar el caldo.

2 Rehogar los ajetes y alcachofas troceados, las zanahorias, las habas, y la chalota picada. Aparte, tostar las hebras de azafrán en una sartén al fuego, pasarlas a un mortero y machacarlas. Añadir las al caldo de cocción.

3 Cubrir las verduras con el caldo de cocción del pescado. Cocerlas 10 min. aprox y espesarlas con un *roux* (mezcla en frío de una cucharada de mantequilla y una de harina, hacer una bolita y añadirlo) o una cucharada de harina de

arroz (arroz crudo triturado). Añadir el pescado en el último momento y darle un hervor.

Nuestro truco: Para preparar el *fumet*, rehogar en un poco de aceite 1/2 k de raspas de pescado (salvo salmón), 1 cebolla, 1 puerro, 1 hoja de laurel. Añadir el vino y dos litros de agua. Cocerlo 30 min y colarlo.

Ingredientes para 6 personas:

1/2 k de rape y 250 g de salmón en trozos,
1 manojo de ajetes,
100 g de zanahorias "baby" cocidas,
100 g de habas desgranadas,
6 fondos de alcachofas, 1 chalota,
6 dl (6 tazas de café) de *fumet* (caldo) de
pescado, unas hebras de azafrán,
sal y pimienta.

Tiempo de preparación:

30 min.

Dificultad: Con algo de experiencia.

Conservación: 2/3 días en nevera. No admite congelación.

Otra idea: Hacer las verduras en la olla y cocer los pescados en el microondas cortados en trozos, con un poco de sal y una cucharada de aceite. Unirlo y darle un hervor.



ensalada de bonito

Modo de hacerlo:

1 Limpiar el bonito y cortar en tacos las rodajas, ponerlo a macerar (dejarlo en *remojo* para que se impregne del sabor) con un diente de ajo, sal, pimienta y aceite. Calentarlo en el microondas durante 1 min.

2 Para *confitar* el tomate, colocarlo en una fuente de horno con el ajo picado, la sal, la pimienta, el laurel y aceite. Hornearlo a 100°C (3 del termostato) 1 h.

3 **Salsa Vigarrade:** Preparar un caramelo con el azúcar y el vinagre. Añadir un poco de agua para la cocción y mezclarlo con el aceite. Presentar

un fondo de escarola y mezclar el tomate y el bonito aliñándolo con la salsa. Decorarlo con aceitunas.

Nuestro truco: Tener el bonito confitado preparado con antelación y envasado al vacío.

Tiempo de preparación:

15 min. más 1 h. de horno del tomate.

Dificultad: Para novatos.

Conservación: Consumir inmediatamente.

Otra idea: Sustituir el bonito por salmón marinado.
(Cambiar la marinada: sal, pimienta, azúcar y eneldo, un chorrito de limón y aceite.



Ingredientes para 6 personas:

1 k 200 g de bonito fresco en rodajas, aceite de oliva,
2 dientes de ajo,
650 g de tomates de pera,
10 aceitunas negras,
1 hoja de laurel,
pimienta y escarola.
Salsa Vigarrade:
2 cucharadas de azúcar,
1/2 vaso (de vino) de vinagre,
1 vaso (de vino) de aceite.



1



2



3



m e r o c o n s e t a s

Ingredientes para 4 personas:

4 filetes de mero de 200 g cada uno,

1 limón,

2 dientes de ajo,

1/4 k de setas y aceite.

Modo de hacerlo: Limpiar los ajos y picarlos, lavar y trocear las setas, calentar el aceite y sofreír los ajos picados; añadir las setas y dejarlas hasta que se hagan, salpimentar el pescado y rociarlo con limón. Poner en fuente de horno ligeramente engrasada el pescado, rociarlo con un poco de aceite y cubrirlo con papel de aluminio. Hornearlo 10 minutos. Servir los filetes con las setas alrededor.

Tiempo de preparación: 25 min.

Dificultad: Para novatos.

Conservación: Tomarlo recién hecho.

Otra idea: Preparar el mero a la plancha o al vapor y acompañarlo de una salsa realizada con tomate natural pelado y sin pepitas frito en dos cucharadas de aceite de oliva con algo de albahaca, hasta que se consuma el agua.

trucha rellena

Ingredientes

para 6 personas:

1 trucha de 1 kg y 1/2,
2 dl de nata líquida,
100 g de pan rallado,
3 chalotas, 1 diente de ajo,
1 huevo, 150 g de bacon,
perejil, 1 dl de vino blanco,
20 g de mantequilla,
sal y pimienta.

Modo de hacerlo: Pedir al pescadero que quite la raspa y la abra a lo largo. Lavar y secar la trucha. Pelar y picar las chalotas. Picar el bacon. Fundir la mantequilla, sofreír las chalotas a fuego suave, añadir el bacon y rehogarlo 2 min.; añadir perejil, sal, pimienta y pan rallado, incorporar el huevo y dejarlo enfriar. Salpimentar la trucha, rellenarla y atarla. Untar con mantequilla una fuente de horno, colocar el

pescado, añadir el vino y asarla 25 min. aprox a 200 °C más o menos, regándolo con su jugo. Cuando esté en su punto, pasarlo a la fuente de servir, reducir la salsa y añadir la nata. Bañar el pescado y acompañarlo de patatitas al vapor.

Nuestro truco: Utilizar reo, salmón o cualquier pescado blanco (necesitará menos tiempo de cocción).

Tiempo de preparación:

45 min.

Dificultad: Para novatos.

Conservación: Tomar recién hecho.

Otra idea: Añadir a la salsa queso azul y preparar el pescado en papillote dentro de aluminio o papel vegetal.





Ingredientes para 6 personas:
8 medallones de rape, harina y
1 huevo batido para rebozar.

Salsa: 1 chalota picada,
 2 dl (2 tazas de café) de vino
 blanco, 4 dl (4 tazas de café) de
 caldo de pescado,
 200 g. de espinacas,
 sal y aceite.

Relleno: 200 g de espinacas,
 50 g de piñones, 50 g de pasas,
 1/2 cebolla,
 espinacas frescas para freír.

medallones de rape con espinacas

Modo de hacerlo:

1 Limpiar las espinacas, quitarles el tallo y trocearlas. Picar la cebolla y saltearla en un poco de aceite con las espinacas. Añadir los piñones y las pasas.

2 Colocar entre papel film los medallones y aplanarlos ligeramente. Abrirlos con un cuchillo en libro. Introducir un poco del relleno de espinacas y cerrarlo.

3 Rebozar el rape en harina y huevo. Freírlo en aceite caliente. Reservarlo.

4 **Salsa:** Estofar la chalota picada, añadir las espinacas y rehogarlo. Añadir el vino, dejarlo reducir y agregar el caldo de pescado. Salpimentarlo y cocerlo unos minutos. Triturarlo.

5 Lavar y secar muy bien las espinacas crudas. Freírlas en abundante aceite caliente. Reservarlas sobre papel absorbente.

Para servir: salsear el fondo del plato, cubrir con el medallón y acompañarlo con las espinacas fritas.



Nuestro truco: Calentar cada ingrediente por separado: los medallones en el horno y la salsa en un cazo al fuego. Unirlo en el momento de servir.

Tiempo de preparación:

30 min.

Dificultad: Con algo de experiencia.

Conservación: Tomar recién hecho.



5





m e j i l l o n a d a

Ingredientes para 6 personas:

**2 k y 1/2 de mejillones,
1dl de vino blanco seco,
150 g de nata líquida,
3 yemas, 3 chalotas, tomillo,
1 hoja de laurel, perejil,
1 cucharadita rasa de curry
en polvo,
1 pellizco de cayena en polvo,
25 g de mantequilla.**

Modo de hacerlo: Limpiar bien los mejillones de sus barbas y lavarlos en agua fría. Pelar y picar muy finas las chalotas. Poner en una cazuela grande al fuego el vino con el laurel, el tomillo y el perejil. Echar los mejillones y removerlos hasta que se abran. Retirarlos y reservarlos. Colar el caldo de los mejillones. Fundir la mantequilla en una cazuela y rehogar las chalotas hasta que empiecen a dorarse. Incorporar el caldo de los

mejillones y hervirlo 2 min. Colarlo y pasarlo a una cazuela; añadir el curry, la cayena y 2/3 de nata. Hervirlo 1 min. Batir las yemas con el resto de la nata y verterlo en la cazuela. Incorporar los mejillones y calentarlo a fuego lento. Servirlos regados con su salsa.

Nuestro truco: Sustituir el curry por azafrán.

Tiempo de preparación:

30 min.

Dificultad: Para novatos.

Conservación: Tomar recién hecho.

Otra idea: Cocer los mejillones al vapor y servirlos con una mayonesa, una salsa ali-oli o simplemente limón.

pastel de bacalao

Modo de hacerlo:

1 Cocer los puerros en agua hirviendo con sal, hasta que estén muy blandos. Escurrirlos, cortarlos a lo largo por la mitad y aplanarlos. Forrar con ellos un molde de bizcocho, a lo ancho, para que se corte con más facilidad.

2 Escaldar el bacalao en agua hirviendo con un chorrito de leche. Retirarlo y escurrirlo sobre papel absorbente. Enfriarlo a temperatura ambiente y separar en lascas. Rellenar la mitad del molde con parte del bacalao, cubrirlo con los pimientos y terminar con el bacalao restante. Taparlo con más puerros. Prensarlo 90 min. y desmoldarlo.

3 Salsa: Picar muy fino el ajo. Añadir la yema de huevo e incorporar el vinagre y el aceite moviendo con varillas para montarla ligeramente. Salpimentarlo. Servir el pastel con la salsa.

Nuestro truco: Para desalarlo, ponerlo en un bol con agua tibia con la piel hacia arriba y poniendo un plato en el fondo para que la sal quede abajo. Cambiarle el agua tres veces en 24 horas.

Tiempo de preparación:

25 min. más el tiempo de prensado.

Dificultad: Con algo de experiencia.

Conservación: 2/3 días en nevera.

Otra idea: Emplear merluza o salmón fresco.



Ingredientes para 6 personas:

6 puerros medianos,
1 k de lomos de bacalao desalado,
1 lata de pimientos del piquillo.
Salsa: **3 volúmenes de aceite de oliva virgen,**
1 volumen de vinagre de Jerez,
1 yema cocida,
2 dientes de ajo, sal y pimienta.





salmón con tomates secos

Ingredientes para 6 personas:

6 tomates pera, orégano,
1/2 k de salmón fresco con su piel,
sal y pimienta.

Modo de hacerlo: Cortar los tomates por la mitad, salpimentarlos y rociarlos con un poco de aceite. Hornearlos a 100°C unas 2 horas hasta que se sequen. Guardarlos en frascos de cristal cubiertos de aceite y orégano. Aparte, calentar una parrilla con un poco de aceite, dorar el salmón y salpimentarlo. Servirlo acompañado de los tomates.

Nuestro truco: Los tomates secos pueden durar, cubiertos de aceite de oliva y envasados al vacío, hasta un año entero.

Tiempo de preparación: 10 min. el pescado. 2h. los tomates.

Dificultad: Con algo de experiencia.

Conservación: Tomar el pescado recién hecho.

Otra idea: Secar los tomates extendidos al sol.

t o s t a d e b o n i t o

Ingredientes para 4 personas:

500 g de hojaldre, 4 rodajas de bonito fresco, aceite de oliva, 3 dientes de ajo, 1 lata grande de tomates enteros, 3 cucharadas de azúcar, un *bouquet garni* elaborado con tomillo y perejil, enrollados en una hoja verde de puerro y atados con un hilo.

Vinagreta:

2 dl de aceite de oliva, el zumo de 3 limones, 1 rama de albahaca, 2 dientes de ajo, sal y pimienta.

Modo de hacerlo: Preparar la vinagreta mezclando todos los ingredientes con los ajos cortados por la mitad. Aparte, cortar las rodajas de bonito por la mitad y macerarlas en la vinagreta. Cocer el tomate, el ajo picado, el *bouquet garni* y el azúcar hasta que se evapore el líquido y quede espeso.

Extender el hojaldre, cortar un rectángulo, pincharlo con un tenedor y pintarlo con huevo. Hornearlo hasta que se dore. Cubrirlo con el tomate confitado y las rodajas de bonito marinadas. Hornearlo a 180°C (unos 5 min.).



Tiempo de preparación: 35 min.

Dificultad: Para novatos.

Conservación: Tomarlo en el día.

Otra idea: Servirlo sin hojaldre.



pulpo a la gallega

Ingredientes para 4 personas:

1 k de pulpo, aceite de oliva virgen, ajo frito, pimentón dulce y pimentón picante, sal gorda y 4 patatas medianas.

Modo de hacerlo: Cocer el pulpo durante 30 min. A mitad de la cocción, echar las patatas cortadas en trozos (también pueden cocerse las patatas aparte en el agua de cocción del pulpo para que queden rojas). Retirar y cortar el pulpo con tijeras añadir las patatas en trozos. Salarlo y regarlo con la ajada de aceite de oliva y ajo. Espolvorearlo con los dos pimentones.

Nuestro truco: Servirlo engarzado en brochetas pequeñas alternando pulpo y patata.

Tiempo de preparación: 40 min.

Dificultad: Para novatos.

Conservación: Tomar en el día.

Otra idea: Hacer el pulpo *a feira*. Cocerlo 20 min., cortarlo con tijera, regarlo de sal gorda, aceite de oliva virgen y espolvorearlo de pimentón picante.

recetas rápidas

● Salmón al horno

Calentar el horno, e introducir rodajas de salmón fresco con una cucharada de mayonesa por encima. Dejarlo unos minutos.

En microondas: Meter la rodaja de salmón en microondas con un chorrito de zumo de limón. Calentarlo a potencia máxima 2 min.

● Coquinas

Lavar en agua las coquinas y abrirlas al vapor con un chorrito de vino blanco. Freír en aceite, ajo picado y perejil, añadir un poco de pan rallado, el caldo de las coquinas colado, un poco de agua y más vino blanco.

Dejarlo cocer, mezclarlo y servirlo acompañado de arroz blanco o como aperitivo.

● Lenguado frito

Enharinar y freír en aceite el lenguado cortado en tiras. Servirlo con una salsa *chutney* de pimientos.

● Trucha a la parrilla

Pedirla sin cabeza, abierta y sin espinas. Calentar el gratinador y asarla con la piel hacia arriba 2 min. aprox. Darle la vuelta, asarla otro minuto y repetir la operación. Servirla con una mantequilla de ajo y perejil que se hace batiendo mantequilla con ajo y perejil en la trituradora, se envuelve en papel film y se congela hasta que esté duro.



C a r n e

y A v e s

Buenas versiones de un todoterreno:

- B r o c h e t a s d e
s o l o m i l l o a l R o q u e f o r t
- H a m b u r g u e s a s
c o n p a t a t a s r e j i l l a
- R o l l i t o d e p a v o y j a m ó n
- P e p i t o r i a
d e t e r n e r a b l a n c a
- C o d o r n i c e s e s c a b e c h a d a s
- F l a n e s c o n j a m ó n
- T e r n e r a *P a r m e n t i e r*
- S o l o m i l l o
e n c o s t r a d e p i m i e n t a
- P o l l o a l l i m ó n
- *T a t i n* d e t o m a t e
c o n m a g r e t d e p a t o
- M e d a l l o n e s d e c e r d o
g r a t i n a d o s

brochetas de solomillo al roquefort

Modo de hacerlo:

1 Cortar los solomillos en trozos. Salpimentarlos. Ponerlos a macerar en la leche con el ajo, el perejil, la sal y la pimienta, durante 1 hora.

2 Retirar los trozos de solomillo de la marinada y escurrirlos bien. Empanarlos. Pinchar en palos de brochetas un tomatito cherry, un pimiento de padrón y un trozo de solomillo. Freírlo en abundante aceite caliente.

3 **Salsa de Roquefort:** En una cazuela al fuego, poner la nata, el caldo y el queso desmenuzado. Calentarlo

hasta que el queso se derrita, moverlo con cuchara de palo. Aromatizarlo con un chorrito de brandy. Servir las brochetas con la salsa.

Nuestro truco: Para que el tomate no quede muy blando al freírlo, introducir la brocheta con la carne y luego sumergirlo hasta cubrir el tomate.

Tiempo de preparación: 15 min.
más 1 h. de maceración.

Dificultad: Para novatos.

Conservación: Consumirlo inmediatamente.

Otra idea: Prepararlo con pechuga de pollo y mojarlo en una salsa de soja o una mayonesa.



Ingredientes para 6 personas:

2 solomillos de cerdo,
6 pimientos de padrón,
12 tomatitos cherry.

Salsa de Roquefort:

1 dl (una taza de café) de caldo de carne,
200 g de queso Roquefort o azul,
1 dl (1 taza de café) de nata,
1 chorrito de brandy.

Marinada:

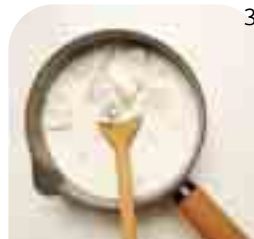
1 vaso de leche, 1 diente de ajo laminado,
perejil, sal, pimienta y pan rallado.



1



2



3



Ingredientes para 6 personas:

500 g de carne picada de a ojo,
1 diente de ajo muy picado,
2 cucharadas soperas de pan rallado
  1 rebanada de pan de molde,
1 vaso (de vino) de leche,
1 huevo, harina, sal y pimienta,
1 cebolla mediana, 2 patatas,
nuez moscada, 1 tomate.



1



2



3

hamburguesas con patatas rejilla

Modo de hacerlo:

1 Mezclar la carne con el pan rallado o rebanada de pan de molde mojado en la leche, el huevo y el ajo picado. Sazonarlo y dejarlo reposar 15 min. Formar bolitas con la mezcla y aplanarlas. Pasarlo por harina ligeramente.

2 Picar la cebolla y estofarla en un poco de aceite. Colocar encima las hamburguesas, bajar el fuego y dejar que se doren por ambos lados. Al mismo tiempo que se va dorando la cebolla. Retirar las hamburguesas y reservarlas.

3 Pelar las patatas y cortarlas en forma de rejilla con ayuda de una mandolina. Freírlas en abundante aceite no muy caliente para que queden bien crujientes. Reservarlas en papel absorbente. Salarlas. Servir las hamburguesas con la cebolla estofada, el tomate en rodajas y las patatas rejilla.

Nuestro truco: Utilizar carne picada con mezcla de cerdo para que queden más jugosas. Añadir un poco de perejil picado.

Tiempo de preparación:

30 min. más tiempo de reposo.

Dificultad: Para novatos.

Conservación: Tomarlo recién hecho.

rollo de pavo y jamón

Modo de hacerlo:

1 Abrir la pechuga en libro y salpimentarla. Rehogar las chalotas y añadir los champiñones. Incorporar el jerez y las salchichas picadas. Rellenar la pechuga, cerrarla y envolverla con el jamón.

2 Introducirla en papel de aluminio y cerrarlo bien a modo de "papillote". Hornearlo durante 20 min. a 180°C. Diez minutos antes de terminar la cocción, abrir el papel para que se dore. Sacarla, quitar el papel y cortarla en rodajas.

3 **Salsa alemana:** Rehogar las chalotas y a continuación los champiñones. Añadir el vino, dejarlo que hierva, e incorporar el

caldo y la nata líquida. Salpimentarlo y cocerlo 15 min. Mezclar la nata semimontada con las yemas. Unirlo a la salsa y cocerlo sin que hierva, hasta que espese.

Nuestro truco: Emplear pollo o aleta de ternera.

Tiempo de preparación: 45 min.

Dificultad: Para novatos.

Conservación: Puede congelarse.

Otra idea: Para prepararlo en olla a presión, estofar primero las verduras de la salsa, incorporar la pechuga de pavo rellena, sin el papel de aluminio. Cerrar la olla y cocerlo 20 min. Abrirla, retirar la pechuga y añadir a la salsa las yemas.



Ingredientes para 6 personas:

1 pechuga de pavo,
6 lonchas de jamón serrano,
2 chalotas picadas,
2 salchichas ahumadas picadas,
200 g. de champiñón picado,
un chorrito de Jerez.

Salsa alemana:

2 chalotas picadas, 100 g de champiñones, 1 dl (1 taza de café) de vino blanco seco, 500 g (2 vasos de agua) de caldo de ave, pimienta blanca machacada, 200 g (2 tazas de café) de nata líquida, 3 yemas de huevo.





pepitoria de ternera blanca

Modo de hacerlo:

1 Salpimentar y enharinar (opcional) la ternera. Sofreírla en aceite caliente hasta que se dore. Reservarla.

2 En el mismo aceite, freír la cebolla cortada en bastoncillos (juliana). Una vez dorada, añadir el cava y dejarlo reducir. Incorporar la ternera y verter el caldo. Cocer a fuego medio con el laurel, durante unos 30 min. hasta que la carne esté tierna.

3 Majar los dientes de ajo fritos junto con un poco de almendra, las 2 yemas y unas hebras de azafrán tostadas. Incorporar esta mezcla al

guiso con el resto de almendra. Cocerlo 15 min. aprox.

Nuestro truco: La pepitoria se suele hacer con gallina o pollo.

Tiempo de preparación:

45 min.

Dificultad: Para novatos.

Conservación: Cinco días en nevera. Admite congelación.

Otra idea: Tostar el azafrán antes de utilizarlo: envolverlo en papel de aluminio y ponerlo en una sartén al fuego hasta que desprenda olor (1 ó 2min.).

Ingredientes para 6 personas:

1 k de ternera blanca troceada,
harina, 1 vaso de cava,
3 cebollas, 2 dientes de ajo,
1/2 l de caldo de carne,
1 hoja de laurel, perejil,
sal y pimienta, aceite,
100 g de almendra picada,
2 yemas de huevo cocidas,
hebras de azafrán.



1



2



3

codornices escabechadas

Ingredientes para 6 personas:

6 codornices, 1 vaso (de agua) de aceite de oliva, 2 vasos (de vino) de vino blanco, 1 vaso (de vino) de vinagre de vino, 12 cebollitas francesas, 4 hojas de laurel, 5 dientes de ajo, 3 zanahorias, 1 cebolla grande, 1 rama de tomillo, 2 clavos de especia, 2 vasos (de agua) de caldo de ave.

Modo de hacerlo:

1 Limpiar las codornices por dentro y atarlas para que tengan buena forma, sujetando las patas y las alas.

2 Dorarlas con aceite en una cazuela de barro. Retirarlas.

Incorporar las verduras troceadas y las cebollitas enteras, el tomillo y el laurel, en el aceite de las codornices. Rehogarlo todo hasta que se dore.

3 Cubrir con el vino, el vinagre y el caldo. Cocerlo 1 h. hasta que las codornices estén tiernas. Espumar de vez en cuando (retirar las impurezas de la superficie).

Nuestro truco: Prepararlo en olla a presión, reduciendo la cantidad de líquidos. Primero rehogar las codornices y las verduras y añadir el líquido cuando estén doradas. Tapar la olla y cocerlo 25 min. aprox.



Tiempo de preparación:

20 min. más 1 h. de cocción.

Dificultad: Para novatos.

Conservación: Al vacío. La técnica consiste en introducir las codornices en tarros tapados en una cacerola, cubiertos con agua. Calentarlos hasta que hierva el agua, apagar el fuego y dejarlos enfriar sin abrir. Conviene utilizar un cristal especial para que no se rompan con el calor.

Otra idea: Con esta técnica escabechar pavo o pechugas de pavo, lomo de cerdo sin adobar, mejillones o truchas...





flanes con jamón

Ingredientes para 4 personas:

150 g de jamón de York,
150 g de queso manchego semicurado cortado en lonchas, 4 rebanadas de pan de molde,
2 huevos, 2 cucharadas de queso rallado,
3 dl y 1/2 de leche, sal.

Modo de hacerlo: Engrasar unos moldes de flan. Cortar redondeles de jamón, colocarlos en el fondo del molde, cubrirlos con otro igual de queso y otro de pan de molde. Repetir la operación. Batir los huevos con la sal, el queso rallado y la leche caliente. Verterlo en los moldes hasta llenarlos, dejarlos reposar 15 min. y cocerlo en el horno tapados con papel de aluminio al baño María 15 min. aprox. Pincharlo con una aguja para comprobar el punto.

Nuestro truco: Servirlo sobre un costrón de pan frito del mismo tamaño que el molde y bañados con una ligera bechamel.

Tiempo de preparación: 20 min. más tiempo de maceración.

Dificultad: Con algo de experiencia.

Conservación: 1 día en nevera.

Otra idea: Emplear jamón serrano o bacon.

ternera parmentier

Ingredientes

para 6 personas:

1/2 k de ternera picada,
2 cebollas, 1 sobre de puré
de patata (ó 1 k de
patatas, 1 dl y 1/2 de leche,
1/2 dl de nata líquida),
50 g de mantequilla, aceite,
3 cucharadas de
salsa de tomate,
1/2 k de champiñones,
50 g de queso rallado.

Modo de hacerlo: Para preparar el puré, cocer las patatas peladas y en trozos, escurrirlas, pasarlas por el pasapuré, mezclarlas con la leche y la nata, y sazonarlas con sal. Batirlo bien. Sofreír en una sartén con aceite las cebollas picadas; añadir la carne cuando estén transparentes, saltearla unos minutos y salpimentarla. Agregar los champi-

ñones limpios y picados con la salsa de tomate, y dar unas vueltas hasta que se hagan. Engrasar una fuente de horno. Poner el preparado de carne y cubrir con el puré. Adornar con las púas de un tenedor, poner unas bolitas de mantequilla, espolvorearlo con queso y gratinarlo a 180°C, 45 minutos.

Nuestro truco: Añadirle zanahorias raspadas y troceadas o unas tiritas de bacon.

Tiempo de preparación:

30 min.

Dificultad: Para novatos.

Conservación: Admite congelación sin gratinar.

Otra idea: Hacerlo con pasta fresca en vez de puré de patata.





solomillo en costra de pimienta

Ingredientes para 6 personas:

1 solomillo de ternera de 1 k y 1/2,
el zumo de 1 limón, sal, aceite,
4 dl (4 tazas de café) de
caldo de carne,
pimientas de colores,
2 cucharadas de mostaza,
1 vasito de vino blanco.

Yorkshire pudding:

150 g (1 vaso de agua) de harina,
1 huevo, 2 dl y 1/2 (1 vaso de
agua) de leche,
1/2 cucharada de mantequilla,
sal y pimienta.

Modo de hacerlo:

1 Atar con hilo el solomillo y colocarlo en una fuente de horno. Regarlo con el limón, salarlo y dejarlo en maceración (un tiempo para que se empape) con algo de pimienta en grano.

2 Untar el solomillo con la mostaza y cubrirlo con una capa de pimientas machacadas en el mortero. Asarlo en el horno a 200°C durante 30 min. aprox. regándolo de vez en cuando con caldo de carne.

3 Pasar a un cazo el jugo de cocción del asado. Añadir

un chorrito de vino y el caldo de carne. Cocerlo 10 min. para que se concentre un poco.

4 Yorkshire pudding: Batir el huevo con la harina y añadir la leche. Salpimentarlo. Dejarlo reposar en la nevera 10 min. Untar los moldes de Yorkshire pudding con un poco de grasa. Rellenar los moldecitos hasta el borde.

5 Asarlo en horno precalentado a 200° C unos 30 min. hasta que suba y los bordes estén dorados y duros. Despegarlos cuando estén calientes.



Nuestro truco: Sustituir las pimientas por finas hierbas para que resulte más suave. Utilizar tapilla de ternera o solomillos de cerdo.

Tiempo de preparación:

45 min.

Dificultad: Para novatos.

Conservación: Admite congelación.

Otra idea: Sin mostaza. Dorarlo en manteca de cerdo por todos los lados. Pochar en aceite cebolla y colocarla en una fuente de horno. Cubrirlo con la carne y asarlo a razón de 20 min. por kilo. Diez minutos antes del final, regarlo con vino blanco.



4



5



pollo al limón

Ingredientes para 4 personas:

1 pollo cortado en octavos,
1 vaso de vino blanco,
25 gr de mantequilla,
1 dl de nata líquida,
1 cebolla,
1 limón, sal,
pimienta y nuez moscada.

y algo de corteza de limón rallada, verterla sobre el pollo.

Nuestro truco: Dejar el pollo macerando con el zumo 15 min. antes de guisarlo.

Modo de hacerlo: Salpimentar el pollo y dorarlo en una cazuela con mantequilla, añadir la cebolla picada y rociarlo con el zumo del limón. Cocerlo a fuego lento e incorporar el vino. Cocerlo 30 min. aprox. hasta que esté tierno. Poner la nata en un cazo, salpimentarla, añadir la nuez moscada y cocerla a fuego suave 5 min., removiendo de vez en cuando. Retirar el pollo de la cazuela, reducir el jugo de cocción al fuego, pasarlo por la batidora y mezclarlo con la nata

Tiempo de preparación:

15 min. más tiempo de cocción.

Dificultad: Para novatos.

Conservación: Sin nata, admite congelación.

Otra idea: Prepararlo encebollado: enharinar las piezas de pollo. Freír cebolla y ajo, añadir una hoja de laurel y el pollo. Cubrir con agua y vino blanco, Cocer 30/40 min. aprox, hasta que esté tierno.

tatin de tomate con magret de pato

Modo de hacerlo:

Masa sable: Disponer la harina en volcán con el resto de los ingredientes en el centro. Mezclar todo y darle forma de bola con la mano. Dejarlo reposar en la nevera.

Tatin: Poner al fuego los tomates semiescurridos con el aceite, el azúcar, los ajos pelados y picados, el romero, el laurel y el tomillo. Cocerlo hasta que se evapore el líquido y quede hecho un puré. Retirar las hierbas, escurrirlo y enfriarlo. Cortar los tomates naturales en rodajas finas.

Magret: Calentar una sartén y poner encima el magret con la parte de la grasa hacia abajo. Dorarlo por ambos lados, envolverlo en papel de aluminio y hornearlo a 200°C 8 min. aprox. Retirarlo, filetearlo y salpimentarlo. Para montarlo, colocar sobre una bandeja de horno protegida con aluminio, 6 aros de pastelería indivi-

duales. Rellenar cada base con una rodaja de tomate, el puré y cubrirlo con la masa de queso. Hornearlo 20-30 min. aprox a 180°C. Desmoldarlo cuando esté tibio. Servirlo con el magret.

Nuestro truco: Hacer la tarta en un molde redondo, sin darle la vuelta, para desmoldarlo en el último momento. Así, la masa sable se mantendrá crujiente sin humedecerse.

Tiempo de preparación:

30 min. más otros 30 de tiempo de cocción en el horno.

Dificultad: Con algo de experiencia.

Conservación: Tomarlo inmediatamente.

Otra idea: Sustituir el magret por filetes de cinta de lomo fritos.



Ingredientes para 6 personas:

1 magret de pato, 2 tomates grandes maduros para decorar.

Relleno: 1 lata grande de tomates enteros, 100 g. de azúcar moreno, 1 dl de aceite de oliva, 4 dientes de ajo, romero, 1 hoja de laurel, una rama de tomillo, sal y pimienta.

Masa sable de queso parmesano:

100 g de harina, 100 g de queso parmesano rallado, 100 g de mantequilla, 1 huevo, una cucharada de agua.



medallones de cerdo gratinados

Ingredientes para 4 personas:

4 medallones de filetes de cerdo,
4 cebollas medianas,
4 lonchas de queso manchego semicurado,
2 dl de vino blanco, aceite, sal y pimienta.

Modo de hacerlo: Cortar las cebollas en aros y hervirlas 5 min. en 1/2 dl de vino blanco con 2 cucharadas de agua. Escurrirlos y reservarlo. Freír los medallones de cerdo, salpimentarlos y ponerlos en una fuente de horno engrasada con mantequilla. Repartir por encima los aros de cebolla, cubrirlos con la loncha de queso y gratinarlo hasta que se funda.

Nuestro truco: Utilizar cebollas moradas porque son más tiernas. Puede acompañarse de una salsa de carne batida con un poco de queso manchego ablandado.

Tiempo de preparación: 20 min.

Dificultad: Para novatos.

Conservación: Tomarlo inmediatamente.

Otra idea: Hacerlo con jamón de York, una loncha de queso de nata.

recetas rápidas

● Cerdo en wok

Cortar en tacos 1/2 kg de magro de cerdo y en ruedas finas un puerro limpio.

Aparte, preparar una salsa con 2 cucharadas de azúcar, 1 cucharada de vino blanco, un chorro de salsa de soja y jengibre rallado.

Calentar el wok en el fuego, calentar un fondo de aceite y freír la carne un minuto. Llevarla hacia los lados y freír el puerro con 1 diente de ajo picado.

Incorporar la carne, añadir la salsa y freírlo todo junto unos minutos.

● Chuletas al romero

Mezclar en batidora 2 dientes de ajo, unos granos de pimienta negra, hojas de romero fresco, 2 cucharadas de zumo de limón y un chorrito de aceite de oliva.

Frotar unas chuletas de cerdo (con unas rajitas en la grasa) con esta pasta y asarlas en horno precalentado entre ocho y diez minutos por cada lado.

● Muslitos a la mostaza

Unir 2 dientes de ajo, 2 cucharadas de miel, 2 cucharadas de mostaza, 2 cucharadas de salsa de soja, 1 cucharadas de zumo de limón y unos granos de pimienta negra.

Añadir unos muslitos de pollo con cortes y dejarlo junto una hora en la nevera.

Gratinar en horno precalentado, dándole la vuelta cada 3 min. durante 15 min. aprox.

● Carré de cordero a las hierbas

Pedir al carnicero que prepare un costillar de cordero reciente de 2 kg para asar. Salpimentarlo, pintarlo con 3 cucharadas de aceite y untarle mostaza de Dijon. Mezclar pan rallado con hierbas picadas como tomillo, estragón, perejil, salvia, sal y pimienta y bañar. Colocarlo en una fuente de horno engrasada y asarla a 180°C 45 min. aprox., regándolo de vez en cuando con agua de limón.

P o s t r e s y D u l c e s

Final feliz:

- F l a n d e q u e s o
- C o p a *A f t e r - E i g h t*
- P a s t e l d e m a n z a n a
- I s l a s f l o t a n t e s
- C a n u t i l l o s d e c r e m a
- N a r a n j a s
c a r a m e l i z a d a s
- T a r t a l e t a s
d e m a n d a r i n a
- T e j a s d e n a r a n j a
- *M o u s s e* l i g e r a
d e l í m ó n
- M e r m e l a d a d e n a r a n j a
- B i z c o c h o
- T a r t a b r i c k c o n f r u t a s
d e t e m p o r a d a
- P e r a s a l c a r a m e l o
- M i l h o j a s d e m e m b r i l l o

flan de queso

Modo de hacerlo:

1 Calentar el azúcar y unas gotas de agua en un cazo hasta obtener un caramelo claro. Verterlo en un molde alargado y cubrir el fondo y las paredes.

2 En un bol, mezclar el queso, la leche condensada, la leche entera, los huevos y la vainilla.

3 Rellenar el molde caramelizado con la mezcla de queso. Cuajarlo en el horno a 180° C durante 35 min. aprox. Desmoldarlo en frío. Decorarlo con frambuesas y hojas de menta.

Nuestro truco: Hacerlo la víspera. Meterlo en el horno a 160°C, esperar 35 min. y apagar el horno. Dejarlo que se enfríe en su interior.

Tiempo de preparación: 10 min. más 35 min. de horno.

Dificultad: Con algo de experiencia.

Conservación: 2 días en nevera.

Otra idea: En olla a presión debe cocer 15 min. con un poco de agua y bien tapado con papel de aluminio. En microondas, con potencia al 75 por ciento, debe cocer durante 10 min. aprox. a ser posible en un molde de Pyrex de aro.

Ingredientes para 6 personas:

200 g. de queso cremoso,
1 bote pequeño de leche condensada,
el mismo volumen de la leche condensada en leche entera,
4 huevos,
una pizca de vainilla,
azúcar para caramelizar el molde.



1



2



3



Ingredientes para 6 personas:
 200 g. de chocolate negro,
 4 claras,
 4 cucharadas soperas de azúcar,
 Peppermint,
 1 dl. de nata líquida,
 50 g. de azúcar (1/2 taza de café).

c o p a a f t e r - e i g h t

Modo de hacerlo:

1 Merengue: Montar las claras a punto de nieve con varillas y añadir el azúcar. Batir hasta que se mezcle. Derretir el chocolate al baño María o en el microondas a baja potencia. Dejarlo enfriar y mezclarlo con el merengue.

2 Montar la nata con los 50 g. de azúcar.

3 Para montar la copa: Cubrir el fondo con un chorrito de Peppermint, cubrirlo con un poco de *mousse* de chocolate y adornarlo con la nata. Puede espolvorearse con un poco de cacao.

Nuestro truco: Sacar las copas unos 10 minutos antes de servir para que la *mousse* de chocolate no esté dura. Cambiar el licor a gusto.

Tiempo de preparación:

10 min. más tiempo de nevera.

Dificultad: Para novatos.

Conservación: La *mousse* congela bien.

Otra idea: Sustituir la *mousse* de chocolate por helado. Utilizar nata en spray.



pastel de manzana

Modo de hacerlo:

1 Pelar las manzanas y descorazonarlas. Cortarlas por la mitad y filetearlas muy finas sin llegar a separarlas del todo.

2 Mezclar en un bol los huevos, el yogur, el aceite, la harina y el azúcar. Añadir la levadura y dejarlo en reposo 3 min.

3 Engrasar un molde genovés, espolvorearlo de harina, llenarlo con la masa del bizcocho e incrustar las manzanas en orden. Hornearlo a 180°C unos 30 min. 10 minutos antes de sacarlo del horno, espolvorearlo de azúcar glas.

Nuestro truco: Colocarlo en moldes individuales con 1/4 de manzana cada uno.

Tiempo de preparación:

10 min. más 30 min. de horno.

Dificultad: Para novatos.

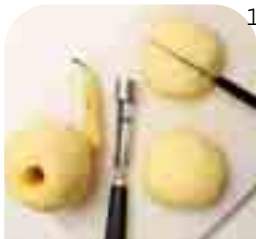
Conservación: 3 ó 4 días en la despensa tapado.

Otra idea: Hornearlo con forma alargada y servirlo de bizcocho de desayuno.



Ingredientes para 6 personas:

3 manzanas golden o reineta,
3 huevos, 1 yogur,
1 vaso (de yogur) de aceite de girasol,
2 vasos (de yogur) de harina,
2 vasos y 1/2 (de yogur) de azúcar,
1 cucharadita de levadura Royal.





Ingredientes para 6 personas:

6 claras de huevo,
6 cucharadas de azúcar.

Natillas: 6 yemas,
3dl (3 tazas de café) de leche,
6 cucharadas de azúcar, vainilla.

Caramelo:

5 cucharadas de azúcar,
2 cucharadas de agua.

islas flotantes

Modo de hacerlo:

1 Montar las claras, añadir el azúcar cuando empiecen a estar blancas y batirlo hasta que se disuelva completamente.

2 Humedecer con agua flaneritas individuales. Rellenarlas con el merengue y hornearlas a 180°C durante 25 min. aprox. Dejar que se enfríen y desmoldarlas pasando primero la punta de un cuchillo por los bordes.

3 Preparar las natillas hirviendo la leche con la vainilla. Batir las yemas y el azúcar. Ponerlo con la leche al fuego, removiendo con cuchara de

palo sin que hierva. Cuando espese, pasarlo a un recipiente frío para cortar la cocción. Decorarlo con hilos de caramelo.

Nuestro truco: Cuando la espuma de la superficie de las natillas va desapareciendo, significa que el hervor está cerca.

Tiempo de preparación:

20 min. más tiempo de enfriamiento.

Dificultad: Para novatos.

Conservación: Consumir el merengue de inmediato; las natillas se conservan tres días en nevera. Las claras admiten congelación.



canutillos de crema

Modo de hacerlo:

1 Masa: Amasar los ingredientes y dejarlo reposar 30 min. envuelto en papel film. Estirlarla con el rodillo, y cortar tiras de 2 cm de grosor aprox.

2 Enrollar estas tiras a lo largo de un conete empezando por la punta. Freirlo en abundante aceite no muy caliente y darles la vuelta para conseguir un dorado uniforme.

3 Crema pastelera: Hervir la leche con la vainilla y la corteza de limón. Blanquear (mezclar y batir) las yemas con el azúcar y añadir la harina. Verter la leche hirviendo sobre la mezcla anterior y volver al fuego, cociéndola hasta que espese. Dejarla enfriar. Introdu-

cirla en manga pastelera con boquilla rizada y rellenar los canutillos.

Nuestro truco: Conviene sacarlos del conete en caliente para que se desprendan con más facilidad.

Tiempo de preparación: 60 min.

Dificultad: Con algo de experiencia.

Conservación: Consumo inmediato una vez montados.

La crema se puede congelar y los canutillos duran una semana en la despensa, en caja de metal.

Otra idea: Prepararlos con hojaldre congelado. En este caso hornearlos a 180°C hasta que se doren (25 min. aprox.).



Ingredientes para 6 personas:

Masa: La cantidad de harina que admita (250 g aprox.),

1 cucharada de azúcar,

1/2 dl (1/2 taza de café) de aceite,

1/2 dl (1/2 taza de café) de vino blanco, 2 cucharadas de anís.

Crema: 250 g (1 vaso de agua) de leche, 75 g (1/2 vaso de agua) de azúcar, 3 yemas, 15 g (1 cucharada) de harina, corteza de limón, vainilla



1



2



3



n a r a n j a s c a r a m e l i z a d a s

Ingredientes para 4 personas:

4 naranjas grandes,
175 g de azúcar.

Modo de hacerlo: Pelar las naranjas y reservar dos tiras de corteza fina para cortarla en juliana (bastoncillos). Hervirla en agua 5 min., escurrirla y enfriarla. En un cazo poner media taza de agua con el azúcar y una corteza de naranja, removerlo y hervirlo 5 min. para preparar el almíbar. Reservarlo. Cortar las naranjas peladas en 3 ruedas gordas y recomponerlas. Regarlas con el almíbar dos o tres veces y colocarlas en una fuente de servir. Verter el almíbar sobrante en

un cazo, añadir las tiritas cortadas en juliana, cocerlas 2 min. o hasta que el almíbar empiece a dorarse. Retirarlo del fuego y bañar las naranjas con una cuchara.

Nuestro truco: Antes de regar las naranjas, añadir 2 cucharadas de Grand Marnier al almíbar.

Tiempo de preparación: 30 min.

Dificultad: Con algo de experiencia.

Otra idea: Colocarlas sobre tartaletas y servir las como pasteles.

t a r t a l e t a s d e m a n d a r i n a

Ingredientes:

12 tartaletas,
200 g de azúcar,
60 g de mantequilla,
2 huevos, 5 mandarinas.

Modo de hacerlo: Exprimir el zumo de 4 mandarinas, colarlo y reservarlo. Poner en un cazo de doble fondo los huevos con el azúcar y batirlo hasta que esté espumoso. Añadir el

zumo de mandarina y por último la mantequilla. Cocerlo a fuego lento sin parar de batir hasta que espese. Una vez fría la crema rellenar las tartaletas. Pelar la otra mandarina y cortarla en dados. Repartirlos sobre la crema, espolvorearlo de azúcar glas y gratinarlo.

Nuestro truco: Pelar muy bien los gajos de mandarina.

Tiempo de preparación: 20 min.

Dificultad: Para novatos.

Otra idea: Cubrir las con claras a punto de nieve y gratinarlas.

tejas de naranja

Ingredientes para 4 personas:

80 g de almendras fileteadas,
120 g de azúcar, 30 g de harina,
3 claras de huevo, 50 g de cáscara de naranja confitada, ralladura de 1/2 naranja, 30 g de mantequilla.

Modo de hacerlo: Mezclar el azúcar y la mantequilla con las claras. Añadir las almendras, la ralladura y la naranja confitada muy picada. Dejarlo reposar 1 h. en la nevera. Engrasar con mantequilla una placa de horno y colocar con una cucharilla montoncitos de masa, bastante se-

parados porque se extienden al cocer. Hornearlo a 200°C 10 min. aprox. hasta que se doren. Con un cuchillo o espátula levantarlas de la placa y colocarlas sobre un rodillo de repostería para darles forma.

Nuestro truco: Cocerlas en pocas cantidades porque al sacarlas del horno se endurecen con rapidez y es difícil moldearlas.

Tiempo de preparación:

15 min. más 1 h. en la nevera.

Dificultad: Para novatos.





m o u s s e l i g e r a d e l i m ó n

Ingredientes

para 4 personas:

300 g de queso cremoso,
15 g de hojas de gelatina,
2 huevos,
2 yogures naturales,
ralladura de 2 limones.

el yogur y al final las claras a punto de nieve. Verterlo en copas y conservarlo en la nevera.

Nuestro truco: Adornarlo con nata montada y almendras picadas.

Tiempo de preparación:

15 min.

Dificultad: Para novatos.

Otra idea: Prepararlo con naranja o mandarina.

Modo de hacerlo: Disolver la gelatina en 3 cucharadas de agua caliente. Batir las yemas con el queso y la ralladura de limón; incorporar la gelatina y

m e r m e l a d a d e n a r a n j a

Ingredientes:

2 naranjas, 1 limón,
1 k de azúcar,
1 l de agua.

de agua, hasta que quede un poco granulado. Hervirlo con el resto del agua y el azúcar durante 45 min. a fuego lento. Probar la consistencia y envasarlo en tarros de cristal.

cillos) fina; hervirla 5 min. e incorporarlo 10 minutos antes de apagar la mermelada.

Modo de hacerlo: Lavar las frutas y cortarlas en trozos con su cáscara. Triturarlas en la batidora con un poco

Nuestro truco: Pelar una naranja y cortar la piel en juliana (baston-

Tiempo de preparación: 1 h.

Dificultad: Para novatos.

b i z c o c h o

Ingredientes para 4 personas:

125 g de mantequilla, 125 g de azúcar,
2 huevos, 125 g de harina, 2 naranjas,
1 cucharadita de levadura Royal,
200 g de azúcar glas.

Modo de hacerlo: Batir bien la mantequilla en pomada con el azúcar. Añadir los huevos uno a uno, incorporar la harina mezclada con el Royal, la ralladura de 2 naranjas y el zumo de una. Calentar el horno a 200°C. Engrasar un molde alargado, verter la mezcla y cocerlo en el horno a 180°C, 35 min. aprox. Comprobar el punto de cocción, desmoldarlo y cubrirlo con el glaseado de naranja.

Glaseado: Poner en un bol el azúcar glas con el zumo de 1/2 naranja. Mezclarlo bien y cubrir el bizcocho.

Nuestro truco: El bizcocho estará cocido cuando se despegue del molde por los bordes.

Tiempo de preparación: 1 h. con tiempo de horno.

Dificultad: Para novatos.

Otra idea: Abrirlo por la mitad, rellenarlo de *mousse* de chocolate y glasearlo con chocolate.





Ingredientes para 6 personas:

8 hojas de pasta brick,
300 g de nata líquida, 100 g de azúcar,
250 g de fresas, frambuesas y arándanos,
azúcar glas.

300 g de crema pastelera: 250 g de leche,
4 yemas, 125 g de azúcar,
2 cucharadas de harina,
una pizca de vainilla, ralladura de limón.

tarta brick con frutas de temporada

Modo de hacerlo:

Crema pastelera: Hervir la leche con la vainilla y la ralladura de limón. Mezclar con varillas las yemas y el azúcar. Incorporar la harina tamizada (colada). Añadir la leche hirviendo a la mezcla de las yemas. Volver al fuego y mover con las varillas hasta que espese y hierva unos minutos.

Aparte, preparar la nata montada con la nata líquida y el azúcar. Aparte, trocear las fresas, las frambuesas y los arándanos. Freír en abundante aceite las hojas de brick, una a una para que no se peguen. Retirarlas y reservarlas sobre papel absorbente.

Montarlo poniendo 2 hojas de brick, crema pastelera, 2 hojas de brick, nata montada, frutas troceadas, 2 hojas de brick, crema pastelera, 2 hojas de brick. Espolvorear con azúcar glas.

Nuestro truco: Montarlo en el último momento.

Tiempo de preparación:

40 min.

Dificultad:

Para novatos.

Otra idea: Rellenarlo sólo con nata y frutas, o sólo con crema.

peras al caramelo

Ingredientes para 6 personas:

6 peras, 400 g de azúcar, 1 limón, 1l y 1/2 de agua, 100 g de almendras tostadas.

Salsa de caramelo: 200 g de azúcar, un poco de agua, un chorrito de zumo de limón.

Modo de hacerlo: Pelar las peras, rociarlas de limón y cocerlas a fuego suave con el agua, el azúcar y la corteza de 1/2 limón, durante 10/15 min. Aparte, preparar la salsa de caramelo calentando el azúcar, agua y zumo de limón. Dejarla enfriar. Rociar las peras con la crema de caramelo y espolvorearlas con almendra picada.

Nuestro truco: Servirlas en su jugo.

Tiempo de preparación: 20 min.

Dificultad: Para novatos.

Otra idea: Acompañarlas de una crema de chocolate.





milhojas de membrillo

Modo de hacerlo:

1 Relleno: Triturar todos los ingredientes; si estuviera demasiado espeso añadir un poco de nata. Mezclarlo bien.

2 Cortar el membrillo en lonchas. Untarle la crema de queso y superponerlo. Cortarlo con ayuda de un cortapastas.

3 Salsa de melocotón: Triturar el melocotón con su almíbar y añadir el zumo de limón al gusto. Presentar el milhojas con la salsa de melocotón.

Nuestro truco: Intercalar entre las láminas de membrillo lonchas de queso de tetilla o de Burgos. Añadir al milhojas una base de hojaldre caramelizada.

Tiempo de preparación: 20 min.

Dificultad: Para novatos.

Conservación: Una semana en nevera.

Otra idea: Dulce de membrillo:

Ingredientes: 2 membrillos, azúcar y 1/2 limón cortado por la mitad. Cortar los membrillos en cuartos y cocerlos en agua hirviendo con el limón hasta que estén tiernos (aprox. 1 hora). Sacarlos, pelarlos y descorazarlos. Escurrirlos y triturarlos por el pasapuré hasta que quede una pasta fina. Pesar la pulpa del membrillo y ponerla a cocer con la misma cantidad de azúcar. Remover constantemente con cuchara de madera, para evitar que se queme y se pegue al fondo de la cacerola.

Ingredientes para 6 personas:

250 g de dulce de membrillo.

Relleno de queso Idiazabal:

300 g de queso fresco cremoso,

75 g de queso Idiazabal,

75 g de azúcar.

Salsa de melocotón:

1 lata pequeña de melocotón en almíbar, zumo de limón.



recetas rápidas

● Mousse de chocolate

Derretir una tableta de chocolate negro, mezclarlo con una lata de leche condensada y añadir 3 claras a punto de nieve. Volcarlo en copas individuales y dejarlo enfriar en la nevera.

● Helado de café

Poner en un bol una terrina grande de helado de vainilla, añadirle 4 ó 5 cucharadas de café soluble y mezclarlo. Servirlo con nata montada o chocolate derretido.

● Cestillos de verduras

Comprar cestas en cualquier pastelería. Rellenarla con frutas rojas como frambuesas y fresas, y regarlo con unas natillas clarificadas.

● Compota de manzanas

Pelar, descorazonar y cortar en trozos 500 g de manzanas. Ponerla en una cazuela con 5 cuch. de azúcar, un chorrito de agua y una ramita de canela. Calentarlo a fuego lento hasta que se deshaga la manzana. Tomarla con nata montada.

Diccionario de técnicas básicas

A **l b a r d a r** : Envolver con tocino algunas preparaciones para que resulten más jugosas.

a s a r : Someter un alimento al calor para que se haga en su jugo. En el caso de la carne, conviene dorarla con anterioridad en una grasa como aceite o manteca y luego introducirla en el horno o en cacerola tapada hasta que se haga. Es importante que se haga costra para que no se cueza y también regarla con su jugo para que no se queme la costra.

a s p i c : Preparaciones con gelatina.

B **a ñ o m a r í a** : Método que consiste en calentar un alimento en un cazo, sumergido dentro de otro cazo con agua hirviendo.

b l a n q u e a r : Sumergir los alimentos en agua hirviendo unos minutos para que se ablanden un poco.

b r i d a r : Atar las aves para darles buena forma.

C **a r p a c c i o** : Filetes finos crudos de carnes, pescados o verduras.

c o c e r : Hervir con agua a 100 °C a fuego fuerte y muchas burbujas. Si se hierve durante mucho tiempo, salvo en el caso del huevo duro, se pierde consistencia.

c o c e r a l v a p o r : Resulta muy efectivo para mantener el sabor y nutrientes de los alimentos, ya que se hacen sólo con el vapor

de agua. Existen cazuelas especiales para esta técnica que constan de una cesta con rejilla donde se colocan los alimentos sin que estén en contacto con el agua. También pueden emplearse las vaporeras de bambú que los orientales suelen forrar con hojas de col. Para aromatizar, poner distintas hierbas en el agua de cocción.

con cassé : Verduras cortadas en trozos gruesos. En el caso del tomate, sin líquido ni pepitas.

E scalfar : Es como cocer pero a menos de 100 °C y más de 80°C. Resulta más beneficioso para el pescado ya que corre menos peligro de deshacerse. Para escalfar los huevos, añadir vinagre al agua de cocción para que la clara no se descomponga.

espumar : Retirar la espuma de la superficie de un caldo con una espumadera.

estofar : Significa asar lentamente y con mucho jugo una pieza de carne. El primer paso

consiste en freírla ligeramente, así como las verduras que la acompañan y luego cocinarlo todo junto con bastante líquido hasta que esté blando.

F arsa : Relleno.

freír : Hacer en aceite un producto. Lo ideal es calentar primero la sartén, añadir el aceite, esperar a que se caliente, e incorporar el alimento. En el caso de la carne, es mejor darle la vuelta con espátula en vez de pincharla para que mantenga los jugos.

G lasear : Consiste en rehogar una verdura en un poco de aceite con azúcar. Conviene destaparla y aumentar el calor antes de servirla para que quede una capa brillante.

gratinar : Dorar un plato en el horno con queso o pan rallado en su superficie.

M acerar : Dejar un alimento sumergido en un líquido para que se impregne de su sabor.

majar : Machacar en el mortero alimentos.

m a n d o l i n a : Aparato que sirve para cortar las verduras de distintas formas, muy útil para laminar las patatas.

m e c h a r : Introducir en una pieza de carne ciruelas, bacon, jamón... antes de guisarla, para que resulte más jugosa.

N a p a r : Cubrir la elaboración con una salsa.

P a p i l l o t e : El alimento se cuece en su propio jugo al hacerse envuelto en papel de aluminio o vegetal.

p o c h a r : Cocer suavemente un producto sin que el agua llegue a hervir con burbujas.

p o p i e t a s : Filetes finos de carne enrollados en sí mismos.

R e d u c i r : Dejar que un líquido siga hirviendo para que se concentre más su contenido.

r e h o g a r : Consiste en cocinar el alimento tapado en muy poco aceite a temperatura muy baja. Le va muy bien a las verduras.

r o u x : Preparado de mantequilla y harina a partes iguales que se utiliza para espesar salsas.

T e m p u r a : Fritura oriental que consiste en sumergir el alimento en una masa de 400 ml de agua congelada mezclada con 2 yemas de huevo y 200 g de harina para luego freírlo en aceite. Conviene dar un hervor previo a las verduras consistentes para que no se queden muy duras.

W o k : Sartén china que sirve para todo: freír, rehogar, estofar y asar. Con un fondo curvado, los alimentos se fríen con mayor rapidez que en una sartén convencional, por lo que conviene ir retirándolos del fondo y llevarlos a los lados para que mantengan el calor. De todos modos, se requiere cierta experiencia para utilizarla y que los alimentos salgan en su punto.

Índice de recetas

Aperitivos, Cremas y Sopas

Ajo blanco	15
Blinis con huevos revueltos	8
Camembert con frambuesa	11
Champiñones sorpresa	12
Chips de berenjena	14
Crema al <i>fungi Porcini</i>	16
Crema de aguacate	20
Crema de espárragos	18
Dip de Roquefort	21
Gazpacho de remolacha	21
Guacamole	21
Palitos de jamón	21
Pastas de queso	9
Patatitas al salmón	11
Patatas nuevas con salsa de perejil	21
Pepino con gazpacho	13
Salmorejo	15
Sopa Carmelita	19
Sopa de melón con pasas	15
Tarator búlgaro	17
Tartaletas de cangrejo	21
Tartaletas de Roquefort	10
Tomates rellenos	7
Tosta de aceitunas	21

Arroz y Pasta

Arroz con almejas	23
Arroz a la criolla	24
Arroz con verduras	33
Canelones de setas y <i>foie</i>	28
Ensalada tricolor	26
Espaguetis con chipirones y salsa negra	27
Espaguetis exprés	33
Ñoquis a los tres quesos	25
Pasta fresca con salsa de tomate	31
Pasta china	33
Ravioli al aceite virgen	33
Tallarines al <i>pesto</i>	32
<i>Tubeti</i> con frutos del mar	30

Verduras y Legumbres

Alcachofas estofadas	36
Berenjenas rellenas	41
Calabacines con bacalao	40
Coca mallorquina	46
Coliflor y brócoli con pasta	49
<i>Crêpes</i> rellenas	35
Ensalada de judías	38
Ensalada de col	49
Espárragos verdes a la brasa	42
Espinacas a la catalana	39

Garbanzos de Antonia	43	Hamburguesas con patatas rejilla	68
Hojaldre de verduras	44	Medallones de cerdo gratinados	78
Judías blancas	49	Muslitos a la mostaza	79
Patatas a la importancia	37	Pepitoria de ternera blanca	70
Pastel a las hierbas	48	Pollo al limón	76
<i>Quiche</i> de tomate	47	Rollitos de pavo y jamón	69
Salsa de garbanzos	49	Solomillo en costra de pimienta	74
Pescado		<i>Tatin</i> de tomate con magret de pato	77
Coquinas	65	Ternera <i>Parmentier</i>	73
Ensalada de bonito	55	Carré de cordero a las hierbas	79
Lenguado frito	65	Postres y Dulces	
Lubina a la sal	53	Bizcocho	89
Medallones de rape con espinacas	58	Canutillos de crema	85
Mejillonada	60	Cestillos de frutas	93
Merluza en <i>papillote</i>	52	Compota de manzanas	93
Mero con setas	56	Copa <i>After-Eight</i>	82
Pastel de bacalao	61	Flan de queso	81
Pulpo a la gallega	64	Helado de café	93
<i>Ragout</i> de pescado	54	Islas flotantes	84
Salmón con tomates secos	62	Mermelada de naranja	88
Salmón al horno	65	Milhojas de membrillo	92
Tortillas de cangrejo	51	<i>Mousse</i> de chocolate	93
Tosta de bonito	63	<i>Mousse</i> ligera de limón	88
Trucha a la parrilla	65	Naranjas caramelizadas	86
Trucha rellena	57	Peras al caramelo	91
Carne y Aves		Pastel de manzana	83
Brochetas de solomillo al Roquefort	67	Tarta brick con frutas de temporada	90
Carré de cordero a las hierbas	79	Tartaletas de mandarina	86
Cerdo en wok	79	Tejas de naranja	87
Codornices escabechadas	71		
Chuletas al romero	79		
Flanes con jamón	72		
		Diccionario de Técnicas Básicas	94

[REDACTED]



Básicos en tu Cocina

En tu cocina siempre tienes los mejores ingredientes. Tulipán es uno de ellos, porque con Tulipán darás un toque especial a tus platos: más sabor, más jugosidad, más suavidad y más esponjosidad.

